

پەندەکان

عەبدولڕەحیم مەعریفەتی

پەندەکان



پەندەکان

وەرگێڕانی

عەبدولڕەحیم مەعریفەتی



هەولێر- ٢٠١٠



دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی

● پەندەکان

● وەرگێڕانی: عەبدولڕەحیم مەعریفەتی

● نەخشەسازی ناوەوە: تەها حسێن

● بەرگ: حەمیدە یوسفی

● ژمارەی سپاردن: (٧٨)

● نرخ: (٢٠٠٠) دینار

● چاپی یەکەم: ٢٠١٠

● تیراژ: ١٠٠٠ دانە

● چاپخانە: چاپخانەی خانی (دهۆک)

زنجیرەی کتێب (٤٩٦)

ناوەڕۆك



وەناوخودا

لە جیهانی یەخسیری دەستی ستەم دا کە لە درێژی سەدەکانی ڕابردوودا هەموو هاوارێکی ئازادی لە گەروودا کپ دەکرا و هەموو ڕابووێنێکی مافخوازانە خەڵتانی خوێن دەکرا و گیانی بێ دەنگی لە بەرامبەر ستەم دا بەسەر بارودۆخی سەردەمەکان دا دەست ڕۆیشتوو بوو. تیشکی ڕووناکیدەری هیوایەک لەو ئاسمانی ستەمە دا درەوشاوەیە. ئەوتیشکە بوو بەهۆی بێداربوونەوەی ئەوانەی کە نوقمی خەوی خۆبەزل زانین بوون و، مرۆڤەکان ڕێز و پلەوپایەی خۆیان ناسی یەوە. بەهیوای ڕێز گرتنی پاکی و جوانییەکان و پارێزگاری زۆرتری بایەخە مرۆڤایەتی و ڕەوشتی یەکان لە کۆمەڵگەدا.

ناوەندی بڵاڤۆکی ((جابر))هەست بە دڵخۆشی و شانازی دەکات کە لە بواری کتێبە ڕەوشتی یەکان، لە ناویاندا ڕەوشتی پزیشکی چالاکی و هەوڵەکانی خۆی دەست پێکردووە و لەم بوارەدا یەکەمین کتێبی ئەخلاقی، کۆمەڵایەتی و تەندروستی بڵاو کردۆتەوە. هیوا وایە کە ئەم هەولانە لە برەو دابن. لە هاوکاری بەڕێز دکتۆر تەیمور زادە بەڕێوەبەری بەرپرس لەدامەزراوەی فەرهەنگی بڵاو کردنەوەی تەیمور زادە، بڵاو کردنەوە و ڕاگەیاندنی ((طبیب)) برای دکتۆر تەوەکولی و ڕێزدار دکتۆر پارساپور سوپاس دەکەین. لە پێشنیار و ڕەخنە و تێڕوانینە پڕ ڕێنوێنییەکانی خۆتان سودمەندمان بکەن.

(بڵاڤۆکی جابر)



پێشەکی وەرگێڕ

باشترین هاوڕێ کتێبە

لە ژێر شەبەقی ئەو راستیەدا دەکرێ لە گرینگی کتێب و خوێندنەوە تێ بگەین و هەست بە پێویستی خشتەیەکی کاتی بکەین بە مەبەستی دابەشکردنی کات و ساتەکانی ژیانمان وهەوڵ بدەین لە کەمترین کات زۆرترین کەڵک وەربگرین.

دیارە بە هۆی فرەیی ناتاجەکانی ژیانی مرۆڤ لە وانەیە هەموومان ئەو دەرفەتەمان بۆ نەڕەخسێ بە گوێرەی پێویست لە گەڵ کتێب بژین و زانیاری یە گرینگەکانی بە شێوەیەکی هەمەلایەنە لێ وەربگرین. بەڵام دەبێ هەمووومان ملکەچی ئەو راستی یە سەلمێنراوە بین کە بە هۆی گرینگی رۆشنبیری گشتی لە ژیانی مرۆڤدا، پێویستمان بە سەرچاوەی زانیاری زۆر وجۆراوجۆر هەیە و بۆ دابین کردنی ئەو پێویستی یەش هیچ پاڵپشت و پەناگەیەک ناتوانێ وەک کتێب وەڵامدەرەوە ویارمەتیدەر بێت.

هەر بۆیە دەبێ سەرەڕای کار و پیشەی تایبەتی خۆمان لێبڕاوانە هەوڵ بدەین لە خوێندنەوە دانەبڕێین و لەپێناو دەستڕاگەیشتن بە رۆشنبیری یەکی هەمەلایەنە پشت بەو باشترین هاوڕێیە ببەستین. دیارە کە بە سوودترین و باشترین شێوازی

خوێندنەوەش ئەوەیە کە بە هۆی تۆمار کردنی خاڵ و زانیاری سەرنجڕاکێشی نێو کتێب و ڕۆژنامەکان هەوڵ بدەین کەڵکی باش لەو خوێندنەوە وەرگرین وبۆ درێژماوە پارێزگاری لەو زانیاری یانە بکەین و گەشە بەو ڕۆشنبیری یە بدەین.

خوێنەری خۆشەویست

ئەم کتێبەی بەردەستت بەرهەمی خوێندنەوەو ماندوو بوونی چەندین دوکتۆر و پسپۆر و شارەزایە کە هەر کام لەوانە لە کاتی خوێندنەوەی هەر کتێب و ڕۆژنامەو بابەتێک، زانیاری یە گرینگ و بایەخدارەکانیان لە لای خۆیان تۆمار کردوون و پاشان لە نێو ئەو گشتە خاڵە سەرنجڕاکێشانە دا بە هاوفکری و هاوکاری یەکترهەزار خاڵی هەرە گرینگ و بە کەڵکیان هەڵبژاردوون و کۆیان کردوونەوەو لە دووتوێی ئەم پەڕتووکە پڕ بایەخە داپێشکەشی کۆمەڵگای مرۆڤیان کردووە. بە کورتی بەم کار و خزمەتە بەرچاوەیان ڕێگەی دووریان بۆ نزیک کردووینەوە و مەودای درێژیان بۆ کورت کردووینەوە. دەکرێ بڵێین خوێندنەوەی ورد و بە جێی ئەم کتێبە، یەکسانە بە خوێندنەوەی چەندین کتێبی هەمە چەشنەی گرینگ و پڕ لە زانیاری. چونکە لە ڕاستیدا پوختەی چەپکە گوڵی زانیاری نێو سەدان کتێبە و ئەگەر بە ئارامی و هۆشیاری یەوە سەرنجی خاڵ و زانیاری یەکانی بدەین، دڵنیام تەنیا بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە دەگەینە ئاستێکی بەرز لە

رۆشنبیری دا. کەوابوو تکا دەکەم نەگەر تا نێستا لە ژیانت دا کتێبت نەخوێندۆتەوە، با ئەم پەڕاوە پڕ بەهرەیە یەکەم کتێب بێ و لەم دەلاقەوە بچیتە ناو جیهانی خوێندنەوە ونیتر لە باشترین هاوڕێ دانەبڕێی.

عبدالرحیم مەحمد پێنجوێنی

١٩ . ٠٩ . ٢٠٠٧

هەولێر - کانی قرژاڵە

بۆ ئەم خاڵانە کۆکرانەوە؟

وتراوە: کاتێ دەتانەوێ بزانن کەسێک چەندە کەڵکی لە خوێندنەوەی کتێبێک وەرگرتووە؟، بڕواننە ئەو بەشانەی کە لەو کتێبە بژاری کردووە و نووسیویەتیەوە. گۆڤار و ڕۆژنامە دەخوێنینەوە، گوێ لە ڕادوێ دەگرین، سەیری تەلەفزیۆن دەکەین، کۆمەڵێ وتە لە خەڵک دەبیسین، بەڵام لە هەوڵی ئەوە دانین لە بیرەوەریماندا تۆماریان کەین و ئامادەنین خەتێ بە ژێر بابەتێکی سەرنج ڕاکێشی ڕۆژنامەکەدا بکێشین یان هەڵیبژێرین و لای خۆمان وەینوسین. هەر بۆیە ڕۆژنامە دەخوێنینەوە کە کاتمانی پێ بەرینە سەر، دەڵێین ئای کە قسەی جوانی تێدابوون، بەڵام دەست بەجێ لەبیرمان دەچنەوە. بۆ یادداشت ناکەین و نایان نووسینەوە؟ کۆکردنەوەی بابەتگەلێکی وا وردە وردە کۆمەڵە بابەتێکی بایەخدار پێک دێنێ کە ناوڕ لێدانەوە و پێداچوونەوەیان دەبێتە هۆی چالاکتر کردنی بیرو مێشک.

ئەم کتێبەی بەردەستتان بریتییە لە کۆمەڵە وتە یەکی بە نرخ کە لە کتێب و ڕۆژنامەی جۆراو جۆر هاوێرکروان و هەوڵ دراوە کە بابەت و وتەکان بەشیوەیەک لە کتێبەکان هەڵبژێردرێن کە ڕۆڵی ئەرێنی یان هەبێ لە ژیانی خوێنەردا.

بەشی یەکەم: مرۆڤ

خۆناسین

لە کورتە وتارەکانی حەزرەتی عەلی (ر.خ) ((سەرم سوڕماوە لەو کەسەی دەگەڕێ بەدوای ئەو شتەدا کە لێی ون بووە، لە کاتێکدا خۆی بزرە و هەوڵی دۆزینەوەی نادات)) ((سەرسامم لەوەی کەسێک خۆی نەناسیبێت چۆن بۆی دەلوێ پەروەردگاری بناسێ؟))حافز: ساڵانێکی زۆر دڵ خوازیاری ناوێنەی دنیا نوێن بوو ئەوەی هی خۆی بوو لە بێگانەی داوا دەکرد.

ئازادی و پێویستی

- ئازادی و پێویستی پێوەندی پێچەوانەیان پێکەوە هەیە. پێویستی بە ماددە و سامانی دنیا، دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئازادی. چەندە نیاز و پێویستی یەکانمان کەمتر بن ئازادیمان زیاترە. ئەو ڕۆژەی مرۆڤ بوو بەخاوەنی خانووچکەیەک ئیتر خاوەنی خۆی نیە و بە دەربڕینێکی تر خانووچکە خێوی مرۆڤەکەیە..

مرۆڤ و سروشت

- مرۆڤ بەشێکە لە سروشت و سەرەنجام یاسا سروشتی یەکان لە پێشەوەی خواستەکانی مرۆڤدان. لەبەر ئەوە ناچارە خۆی لەگەڵ سروشتدا

بگونجینی. بەلام بە تێفکرین و خاوەن مەبەست بوون و هەوڵدان بۆ وەدەست هێنان و گەیشتن بە و یاسا سروشتی یانە نڵ و گۆڕ بەسەر خۆی دا دێنی. دەست رۆیشتن بەسەر سروشتدا بەو واتایە نیە کە مرۆڤ لە یاسا سروشتیەکان بێ نیازە. نەوە کە وا مرۆڤ پێویستی پێ یەتی وەلانانی ناچاری یەکان و یاساکانی سروشت نیە، بەڵکو باشتر ناسین و کەڵک وەرگرتنی هۆشیارانەیە لەو یاسا یانە. بەواتایەکی تر مرۆڤ لە هیچ جۆرە چالاکی یەکی خۆیدا لە یاسا سروشتییەکان بێ نیاز نیە. زۆر تر و باشتر ناسینی یاسا و هۆکارە سروشتی یەکان وەدیهێنەری نازادی یە و ڕاکردن و خۆرزگار کردن لەوان لە ڕاستیدا مەحاڵە. دەکرێ بڵێین هەر هۆکارێک ڕێگە بگرێ لە باشتر ناسینی یاساکانی سروشت، پێشی لە نازادی مرۆڤ گرتووە.

باڵادەستی گرێدراو

- زۆربەی باڵا دەستی و یەکەم بوونەکان پەیوەستن بە بیر و ڕای گشتی یەوە. بەو مانایە کەسانی هەن سەرکەوتوویی و پێشکەوتوویی خۆیان گرێداوە بە دان پیانان و بیر و ڕای کەسانی ترەوە، نەمە هەر خۆی جۆرێ کۆیلەیی بوونە. نەو مرۆڤەی ناچارە بە چاوی خەڵک ببینێ، دەبێ بە گوێرەی ویستی نەوانیش بژی. کەسانێ دەتوانن بە ویستی خۆیان هەڵسوکەوت بکەن، کە کەمتر چاو لە دەستی یارمەتی کەسانی تر بن. زۆر جار هێز و توانای کەسانێک پەیوەستە بە خەڵکانی ترەوە کە لە ڕاستیدا نەمە نەک

هەر هێز و توانا نیە، بەڵکو شێوازێکە لە کۆیلەیی. سروشتی یە چەندە زۆر تر پێویستی یەکانمان زیاد بکەین و زیندە تر چاو لە یارمەتی کەسانی ترەوە ببڕین، لاواز تر و چارە ڕەشترین. ئەگەر سەرنج لە توانای خۆمان بدەین و چەندی بکرێ نیاز و ویستە دەروونی یەکانمان و چاو لە دەستی کەسانی تر کەم بکەینەوە، زیاتر هەست بە توانا و بەختیاری دەکەین. هاو پێوەندی لێکگرێدراوی دوور لە ژێری مرۆڤەکان بەیەکەوە ناکارێکی پەسند نیە و وەک پێوەندی ئاغا و نۆکەری یە کە دەبێتە هۆی سەر هەڵدانی ناتەبایی و خراپە کاری لە ڕادە بەدەر..

پێوەندی لاوازی و حەزەکان

- نەبوونی هاوسەنگی لە نێوان هێز و حەزەکانی مرۆڤدا دەبێتە هۆی لاوازی. بەمەبەستی نەهێشتنی لاوازی، یان هێز، پێویستە تواناکان بەرەو سەر ببرێن یان ڕێژەی حەز و مەیلەکان کەم بکرێنەوە. لە ژیانی ڕۆژانەماندا دەبینین ئەوانەی حەز و ئارەزووی زۆرتریان هەیە، لاواز ترن.

چۆن ئاکەکان بناسین؟

- بەمەبەستی ناسینی خەڵک، پێویستە سەرنجی کردەوە و ناکاریان بدەین و گوتەکانیان پشت گوێ بخەین. پێویستە بزانین خەڵک زۆرتر قسە دەکەن و وتەکانیان بە چاوی کەسانی تر دادەدەنەوە، بەڵام کردەوەکانیان دەشارنەوە. بەهەر حاڵ بە خێرایی و

بـێ تێفکـرین نـابێ بکـەوینـە ژێـر کاریگـەری قـسەی نـەزان خەڵەتێنانەی فریودەرانە..

فیساغۆرس دەڵێ:

- سەیر کردنی مرۆڤەکان لەسەیر کردنی یارییەکانی ئۆلەمپیک دەچێ و ئەوەی دەیبینین بریتی یەلە:

١- هێنـدێ کـەس تـەنهـا دوکانـدارن و جـوێ لـە دابـین کردنـی بەرژەوەندی خۆیان بیر لە هیچی تر ناکەنەوە.

٢- کەسانێکیش کە ڕێژەیان کەمە لە کۆمـەڵگەدا، گیـانی خۆیان دەکەنە قوربانی لە پێناو وەدەست هێنانی بڕێ شانازیدا.

٣- بڕێکیشیان کە ژمارەیەکی بەر چاوی نـاو کۆمـەڵگەن، تەنها سەیری یاری یەکە دەکەن..

سەبارەت بە ئافرەتان

- ئەگەر ئافرەتان بەتایبەتمەندی ئافرەتانەیان ڕازی بن، بایـەخدارترن لەوە کە تایبەتمەندی پیاوان لە خۆیاندا بەرجەستە بکەن.

ژنان دەبێ بیربکەنەوە و داوەری یان دروست بێ و خاوەن خۆشەویستی بـن و بـاش تێبگـەن و بیـر و تێگـەیشتنیان وەک ڕوخـساریان ڕازاوەبێـت. ئافرەتان مەبەست گەلێ باس دەکەن کە بۆڕازی کردنی کەسانی ترە. بـەڵام پیـاوان ئـەوە دەڵـێن کـە دەیـزانن. ژنـان بـۆ قـسە کـردن ئـارەزوو و لێهاتوویی خۆیان دەخەنەکار، بەڵام پیاوان نیازیان بە زانیـاری هـەیە. ژنـان بە پێچەوانەی پیاوان حەزیان لێیە و دەتوانن بابەتی نا پێویست بە گوێرەی

ڕەزامەندی خەڵک باس بکەن. هەر لەبەر ئەوەیە کە گوفتاری ژن و پیاو لە زۆر بواردا پێکەوە خاڵی هاوبەشیان نیە. لەژێر تیشکی ئەم ڕاستیەی سەرەوەدا نابێ هیچ کام لەم دووانە ناڕەحەت بن و پیاوانیش نابێ هەست بە باڵادەستی بکەن. ئەمانە کۆمەڵە تایبەتمەندی یەکی خودی و زاتین و کەمتر پێوەندی یان بە ماندوو بوون و وەدەست هێنانەوە هەیە و لە ڕاستیدا هەر وەک خودی نێرینەیی و مێینەیی یە. ژنان بە مەبەستی ئاشکرا کردنی نهێنی یەکان کراوە ترن و هەوڵ دەدەن بە هەر ئامرازێکی گونجاو ئەو بابەتەی لێی بێ ئاگان ئاشکرا بکەن.

کاریگەری دەروونی سەرکەوتن و شکست

-بەختیاری و سەر کەوتن، مرۆڤ خۆشحاڵ و هیوادار و گەشبین دەکا. شکست و بێ بە شیش مرۆڤ سست و بێ هیوا و ڕەشبین دەکا و کەسانی بەد بین بەتێڕوانینێکی گوماناوی یەوە سەرنجی ئەنجامی هەموو پێشنیار و ڕاو بۆچوونێک دەدەن..

چۆن بڕوانین؟

- باش و ورد و قووڵ تێفکرین، بەبێ پێشکەوتنەوەی ڕووداوەکان.

هەمووما‌ن پێویستیمان بە پەسن و پیاهەڵدانە

-هەموو مرۆڤێک ناسراوبێ یان بێ ناو ودەنگ، بە پەسن و ڕێزی بەرامبەرەکەی دڵخۆش دەبێ. ئەوەی کە خەڵک پێویستی یان پێیەتی

ئەوەیە کە بە خۆشەویستی یەوە سەیریان بکەین و کردەوە و ناکارە باش و جوانەکانیان ئاشکرا بکەین و باسیان بکەین. چونکە هەر مرۆڤێ ئەوەندە چاکە هەیە کە شایانی باس بێت. ئێمە ئەرکی سەرشانمانە هەرباسی چاکەکانیان بکەین کە ئەمە خۆی هونەرێکی گەورەیە و بۆ وەدەستهێنانی ئەو هونەرە ڕاهێنان و لەخۆبوردوویی پێویستە. بۆچی هەندێ پیاو بە ژنانی تر هەڵدەڵێن و هیچ کات پەسنی هاوسەری خۆیان ناکەن؟. ئەلێ لە ستایش و ڕێز و پەسنی منداڵەکاندا جیاوازی دابنێین، چونکە منداڵان زۆر هەستیارن و بە زوویی لەم جیاوازی یە تێدەگەن و تووشی دڵە ڕاوکێ و نازاری گیانی و جەستەیی دەبن.

بیرکردنەوە

- پێویستە هەموو کەس سەبارەت بەوەی دەیبینێ، دەیبیسێ و دەیخوێنێتەوە، تێفکرین و بیرکردنەوەی هەبێت. ئایا سەبارەت بە بابەتێک کە دەتانەوێ باسی بکەن لانی کەمی بیر کردنەوەتان هەبووە؟ گوتراوە ئەوەی دەیبیسی بیخە ناو مێشکت و بیری لێبکەوە و پاشان لەهەر ڕوویەکەوە بەباشت زانی وەڵام بدەوە..

خۆپاراستن لە وتەی بلزاری و کەم بایەخ

- بەمەبەستی خۆپاراستن لە قسەی بازاڕی و بێ بایەخ پێویستە بە وردی خوێندنەوەمان لەو بوارانەدا زیاد بکەین کە زانیاریمان لەواندا لاوازە تا بەو زانیاری یە نوێیانە بتوانین لەگەڵ خەلکی

جۆرا و جۆردا لە پێوەندیدابین و ڕاوێژمان بە وتەی بە نرخ و جوان بێت. چ کتێبێ وەخوێنین؟ ئەو کتێب و گۆڤارانە کە سەرنجی ئێمە ڕابکێشن بەرەو ئەو زانیاری یانە کە شایانی ئەوەن لێیان فێربین و پێیان پەروەردە دەبین..

خۆتان هەرزان فرۆش مەکەن

- پێتان وانەبێ بەبلس کردنی عەیب و کەم و کوڕی یەکاتتان لای خەڵک، ڕێزی خۆتان بەرەو سەر بەرن. پێویستە بزانن تەواو پێچەوانەیە و بەو کارە نەک هەر کەم بایەخ دەبین، بەڵکو هێزی بیر و دەرونیشمان لاواز دەبێت. ئەوانەی ڕێزی کەسایەتی خۆیان دەگرن تووشی ناکاری نەشیاو و ناشیرین نابن و بە پێچەوانەشەوە.

ئایا ئاکامی ڕاستی یەکان قبوڵ دەکەن و دروست لەگەڵیان بەرە و ڕوو دەبن؟

- ئەگەر بە دروستی لەگەڵ ڕاستی یەکان ڕوو بە ڕوو نەبنەوە ژیانی خۆتان و بنەماڵەتان وێران دەکەن. بۆ نمونە دایک و باوکێک کە منداڵی نا تەواویان هەبوو و لەو کاتەدا زانست و زانیاری هێندە بەرەو پێش نەچویوو کە چارەسەری ئەو منداڵەی پێ بکرێ، تا چ ڕادەیەک لەبەرامبەر ئەو ڕاستیەدا نارام دەگرن و پێی ڕازی دەبن؟

له تیکشکانی خۆتان دەرس وەرگرن

- له جیاتی ئەوەی دوای تێشکان خەمی شکەستەکە بخۆن بیر له هۆکارەکانی بکەنەوە و بیکەنە دەرس و پەند بۆ سەرکەوتنی داهاتوو. ئەگەر بیرکردنەوە لەو شکستە سەراپای ئێوەی گرتۆتەوە، بڕۆن هەڵسوڕێن و فراوانتر بیر بکەنەوە و ژیان و جیهانی خۆتان لەخەتی کۆتاییدا سەیر مەکەن و ئەم ڕستەیەتان له بیر بێت ((تێکشکان پەیژەی بەرەو سەر چوونە))..

هەر مرۆڤێک خاوەنی تایبەتمەندی خۆیەتی

- تاکەکانی کۆمەڵگە لەهەموو بوارەکانی ژیاندا جیاوازیان هەیە بەراوردی کەسەکان بەیەکەوە و بەبانترزانینی کەسێ بەسەر کەسیکی تردا کارێکی بە جێ نیە. ئەگەر مرۆڤێک درەنگ له بابەتێک تێدەگات، لەبەرامبەردا هێزی مێشک ولەبەر کردنی له ئاستی بەرز دایە. ئایا دەکرێ هەمووان یەک جۆر خوار دنیان پێ خۆش بێت؟ یان هەموو کەس یەک جۆر ڕەنگیان بەلاوە پەسندبێ؟ بەسەرنج دان لەو جیاوازی یەی نێوان مرۆڤەکان پێویستە زۆربەی کێشە و ناکۆکی یەکان وەلانرێن و قسە لەو بابەتە بکرێت کە بەرژەوەندی زۆربەی خەلکی تێدایە..

پێویستە ئەوە بزانین هیچ بەلگەیەکمان نیە لەسەر ئەوە بۆ نموونە کەسێک کە جوان قسە دەکات، هزر و مێشکی زۆر بە هێزە یان میهرەبان و راست وێژیشە! و بە پێچەوانەوە ئەوەی کە بۆ نموونە ئاخاوتنی تەواو نیە، کەوابێ، بێبەریە له چاکە و له هەموو بوارێکدا لاوازە..

مرۆڤ له دۆخی گۆڕان دایه

- بەشێک له فەیله سوف و زانایان لەسەر ئەو باوەڕەن کە مرۆڤ هەمیشە لە گۆڕان دایە و ئەم ئاڵ وگۆڕە بە هێمنی و وردە وردە ڕوو لە گەشە دەکات. هەر لەبەر ئەوەیە زۆربەی کات هەستی پێناکەین و لەسەر ئەو باوەڕەین مرۆڤێکی پەنجا ساڵە هەر ئەو کەسەیە کە بیست ساڵە بوو. کە لە ڕاستیدا هیچ تایبەتمەندی یەکی کەسە بیست ساڵەکە لەوەدانی یەو بەرە بەرە گۆڕانی بەسەر دا هاتووە. هێزو تواناکانی ژیان وردە وردە بەرەو لاوازی دەچنەوە و لەلایەکی ترەوە بەهۆی خوێندنەوە و تێفکرین و مامەڵە و ئەزموونەکانەوە، هێزە مەعنەوی یەکان گەشەدەکەن و مرۆڤ بەرە و کەماڵ دەبەن و جیاوازی نێوان بەساڵا چوو و لاوێک لە دامرکان و کپ بوونەوەی هەڵچوون و حەزەکان دایە..

هەر وەک گوتراوە زیندوویی واتە گۆڕان و گۆڕانیش واتە: وەک یەکەم جار نەبوون. خۆش بەختن ئەوانەی کە مێشک و ئەندێشەی زیندوویان هەیە کە لە دۆخی گۆڕان دایە و بەرە و کەماڵ و تەواوی ناراستەی دەکەن..

هێندێک جار مرۆڤ بەهۆی تێپەڕ بوونی ڕۆژگاری تەمەن و لاواز بوونی هێزی جەستە، لەباری ڕوحی و دەروونیشەوە لە کەمی دەدا کە دەرەنجامی ئەو کاریگەریانەش لە قبوڵ کردنی گۆڕان و نوێگەری یەکان هەست بە ترس دەکات و زۆر تر لە ڕابردوودا دەژی. ئەم حاڵەتی وەستان و سستی یە جاری وایە دەستە و یەخەی وەچە و ئەوتەیەک دەبێت کە بێگومان دەبێتە هۆی دوا کەوتوویی و چارە ڕەشی.

هۆكار يان دەرەنجام

- لە دەرەنجام و هەڵسەنگاندنی کێشەکاندا پێویستە هۆشیار بین دەرەنجام لەجێی هۆکار دانەنێین. بۆ نموونە دەڵێین: کۆمەڵگەی ئێمە باش نیە لەبەر ئەوە خەڵک باش نیە. ئەو خەڵکەی خەراپن لەڕاستیدا خۆیان هۆکار نین، چونکە ئەو خەڵکە لەژێر کاریگەری بار و دۆخ و هۆکار و شوێن دانەرێك دا خراپ بوون، یان خراپە دەکەن و یان ئەوە داب و نەریتە بۆتە هۆی ئەوە پیاوان ڕیزە کارێک دەکەن کە ژنان نایکەن. ئەوەش نابێتە بەڵگە لەسەر ئەوەی کە پیاوان هۆکاری سەرەکین و بە هۆی ئەنجامدانی ئەو کارانەوە باڵادەست ترن لە ژنان. بۆ نموونە چونکە سەردەمێک کاری ئەوتۆ لە نارادا بوون کە بەهۆی هێز و تواناوە ئەنجام دراون. ناچار بوون کار بە پیاو بکەن و نافرەتان لە پلەی دووهەمدا بوون و بە وتەی نیچە فەیلەسووفی ئاڵمانی، ((نافرەتان مرۆڤی ژمارە دووهەمن)).

هەموو کەس حەزی لێیە براوە بێت

- هەموو دەیانەوێ براوەبن و سەرکەوتن وەدەست بێنن، بۆ گەیشتن بەو مەبەستە گیانی خۆیان دەخەنە مەترسی یەوە و زۆرن ئەوانەی نازانن بۆچی و لەبەر چی؟

هەم دۆڕاو و هەم براوە

- جاری وایە کەسێک لە مەیدان دا دەیباتەوە و جاری واش هەیە هەر ئەو مرۆڤە دەیدۆڕێنێ..

ترس لە بەربوونەوە

- ئەو کەسەی بەردەوام خوازیاری گەشە و بەرەو سەر چوونە، دەبێ چاوەڕوانی ئەوەش بکا کە ڕۆژێ تووشی گێژ بوون و ژانە سەردێت. سەرگێژ بوون چیە؟ ترسانە لە کەوتن؟ ئەی بۆچی لەسەر گوێ سوانەی پاش شوورەی باڵاخانیەکیش تووشی سەرە گێژە دەبین؟ دیارە سەر گێژ بوون شتێکی جیاوازە لە ترسانی مرۆڤ لە بەربوونەوە. لەڕاستیدا مەودای بۆشایی ژێر پێمانە کە ئێمە بەرەو خۆی پەلکێش دەکا و تەواوی گیانمان هەست بە ترسی بەربوونەوە دەکا. ترس لە بەربوونەوە مرۆڤ ناچار دەکا تاو بداتە تاوان و کاری دڕندانە ئەنجام بدات.

دوور وڵاتی

- ئەو لە غەریبیدا دەژیا و بێبەش بوو لەو تۆڕە پڕ لە هێمنایەتی و لێک تێگەیشتنەی مرۆڤەکان، کە هەر مرۆڤێ لە نیشتمانی خۆیدا خاوەنیەتی. دوور لەو شوێنەی کە هەموو کەس لەگەڵ بنەماڵەکەی، هاوکار و یاوەرانی پێکەوە دەژیان و بە ئاسانی و بێ ماندوو بوون بەو زمانەی کە لە منالی یەوە پێی دەدوا، دە ئاخاوت.

کاریگەری پیادا هەڵدان و زمان لووسی

- مرۆڤ چەند ئاسان و بە سادەیی دەکەوێتە ژێر کاریگەری زمان لووسی یەوە ئەوەی دەیبیستی پێیوایە ڕاستە. ئەوە دەرەنجامی خۆپەرستی و یاخی بوونە و بەڵگەیە لەسەر بێ ئەزموونی. دەبێ بزانی کە هەندێ کەس بۆ گەیشتن بە ئامانج و بەرژەوەندی یەکانیان. دەست دەکەن بە زمان لووسی و پیاهەڵدان و چۆکدادان لە بەرامبەر کەسانی تردا..

هەمووان ئاتاجی پرشنگی نیگای کەسانی ترن

- بەگوێرەی جۆری ئەو چاو تێبڕینەی لە ژیاندا پێویستمان پێیەتی مرۆڤەکان دەبنە چوار بەش:.

١- دەستەیەک چاویان لە تێڕامان و چاوتێبڕینی تێکڕای خەڵکە، کە بریتین لە گۆرانی بێژ و ئەستێرە سینەمایی و....ەکان.

٢- لە ناو ئەو دەستەیەدا کەسانێ هەن ئەگەر بەشێکی زۆری دۆستەکانیان بەچاوی ڕێزەوە سەیریان نەکەن قەت بۆیان نالوێ بژین. ئەوانەی بێ مڵدوو بوون حەزیان لە میوانداریییە.

٣- تاکەکانی ئەو گروپە پێویستیان بەوە هەیە کە لە ژێر پرشنگی ڕووناکی چاوەکانی یاری دڵخوازی خۆیاندا بژین و ئەگەر چاوی یاری دڵخوازیان بترووکێ، ئیتر بوونی ئەوانیش نوقمی تاریکی دەبێت.

٤- تاکەکانی ئەم گرووپەش لە ژێر پرشنگ و ڕۆشنایی تێڕوانینیەکانی بوونەوەرانی نادیاردا دەژین.

چێژی ژیان

- هیچ شتێ بۆ مرۆڤ لە ژیان شیرین ترنی یە. هیچ شتێ بەنرختر لەکات و هیچ شتێ هێمن تر و دلگیرتر لە پێوەندی لەگەڵ زەوی و گیا و هەڵمژینی هەواو بۆنکردنی عەتری غونچە گوڵەکان و بیستنی هەراو و هۆریای دەنگەکان و ئاوازی باڵندەکان. نی یە.

لە پاش مردن، چ شوێنەوارێکت جێ هێشتووە؟

- ئەو چ شاکارێکی کردووە کە بۆی بلوێ وەك کارێکی خێرپەسند لەگەڵ خۆی دا بۆ بەردەم دادگای پیر دادوەری پەروەردگاری بەری، و چی لەپاش خۆی بەجێ هێشتووە بۆ ئەوەی مرۆڤەکان یادی بکەنەوە. نە سەرپەرشتی منداڵێکی کردووە، نەدارێکی چاندووە، نە بەردێکی خستۆتە سەر بەردێک بۆ ئەوەی ماڵێک دروست بکات، نە تووڕە بووە و نە سۆزیشی نواندووە. بێ گومان ئەو کەسە مانگێک دوای مەرگی ناوی وەک وردیلە خۆڵێک بێ سەر و شوێن دەبێت.

بەرزترین و پەسندترین مرۆڤ لە ڕوانگەی کۆنفوسیۆش

- لە ڕوانگەی کۆنفوسیۆشەوە مرۆڤی گەورە تر و ڕێزدار تر لەگەڵ تێکڕای مرۆڤەکان هاوکاری دەکا. کاتێ لار و لەونرەکان و مرۆڤە پەستەکان دەبینێ، بیر لەوە دەکاتەوە کەتا چ ڕادەیەک لە هەڵەی ئەوانیدا بەشدارە؟ بوختان و خەراپ وێژی بەلاوە مەبەست نیە. بە ناڕەوا پەسنی کەس ناکا. بە چاوی سووک سەیری هەژاران ناکات. لە وتارا

هێمن و لە کردارا ڕاست و دەستپاکە. لە گوڕە و هاوارو زمان لووسی خۆی دەپارێزێ. تێکۆشەر و بە هەڵسووڕە. گومانی لە شتێ هەبێ پرسیار لە خەڵک دەکا. لە کاتی تووڕەیش دا لە بیری دەرئەنجامی کارە کانی دایە. ئەگەر هەلێکی بۆ هەڵکەوت و بەرژەوەندی ئەوی تێدا بوو، لە تەقوا خۆپاراستن لە خراپە غافڵ نابێ..

برتراند ڕاسل فەیلەسوفی ئینگلیزی دەڵێ:

- کاتێ بۆمبە ئەتۆمی و چەکە شیمیایی و میکرۆبی یەکان خراپەکاری و نابەرامبەری، زۆر بڵێی و مەقام پەرستی و نارەزوو بازی مرۆڤەکان دەبینم، تێدەگەم ئەو مرۆڤانەی کە بە دوور و گەوهەری ئازادی نێو بوونەوەر لە قەڵەم دراون، چەندە لە دەروشانەوە بەجێماون.

سەرکەوتن و پشوو درێژیی

- ((ناپلیۆن)) دەڵێ: کەسانێ سەرکەوتوو دەبن کە پشوو درێژی زیاتریان هەبێ.

پێکهاتوو لە کۆمەڵێک

- ئەو تێگەیشتبوو کە هیچ مرۆڤێک تەنیا و یەک پارچە و یەک دەست نیە، بەڵکوو پێکهاتە و تێکەڵاوێکە لە ڕەوشت بەرزی و بێ ڕەوشتی، پاکی و تاوان. تێگەیشتن لەم بابەتە و ناسینی دروستی مرۆڤەکان دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی چاو لە دەستی و دەست پان کردنەوە لە کەسانی تر.

سادەیی

- ئاسایی یە کە کەسانی داوێن پاک و ئاکار جوان و ڕاستگۆ، هیچ کات دڵیان ناچێت بەلای پەستی و دزی و فێڵ بازی و سەرپێچیدا. لەژێر شەبەقی ئەو ڕاستیەی سەرەوەدا، سادەیی خاڵی هاو بەشی هەموو مرۆڤە باشەکانە. لەم جیهانی پڕ ڕەهەند و فرت و فێڵەدا دەکرێ سادە بی؟

کاتی موناجات

- درەنگی شەو ئەوکاتەی خەریکی پاڕانەوە بوو لە پەروەردگاری خۆی، نیگەرانی ئەوە بوو نەکا جوێ لە عیشقی مرۆڤەکان و تینوێتی بۆ یەکسانی، بەشێک لە خۆپەرستی شەیتان سیفەتانە ئاوێتەی بەندایەتی یەکەی بووبێت. لەبەر ئەوە لە دڵپاکی خۆی دڵنیا نەبوو.

پیری

- تا ئەو کاتە مرۆڤ چالاک و بە جموجۆڵە، هەست بە پیری ناکات. پیری لە هەست کردن بە بێ بایەخی و بێ کەڵکی یەوە دێتە بوون. کاتێ مرۆڤ وابزانێ هیچ کەسێ پێویستی بەو نیە، هەست بە تەنیایی و بێ کەڵکی و پەستی دەکات. هەر لەبەر ئەومیە کاتێک کارێکی جوان ئەنجام دەدەین و گرفتی کەسێ چارە سەر دەکەین، هەست بە خۆشحاڵی و ئاسوودەیی دەکەین.

پوولی قەڵب

- پووڵی قەڵب، ئەو پارەیە کە دیونکی هەست کردنە بە پەستی و شەرمەزاری و دیوەکەی تری خۆبە زل زانی و یاخی بوونە.

دڵە ڕاوکێ

- دڵەڕاوکێی مرۆڤی ئەم چاخە لەبەر ئەوەیە کە خۆی نەناسیوە.

بۆ هەست بە کەمی و پەستی دەکەین؟

- ئەگەر خەڵکان لێهاتوویی و هونەرێکیان هەیە، ئێوەش لە بوارێکی تردا لێهاتوویی وهونەرتان هەیە. کە وابوو پێویست ناکا خۆ بەکەم بزانین. مرۆڤەکان پێکەوە یەکسان و وەک یەک نین. هەروەک ڕوخساری مرۆڤەکان لە یەک ناچێت، لێهاتوویی و توانا و تایبەتمەندی یەکانیش ناکرێ یەکسان و چون یەک بن. لەبەر ئەوە ئەو جیاوازی یە شتێکی سروستی یە و دەبێ باوەڕ و قەناعەتمان پێی بێت و لێی ئاگادار بین. پاش ئەوە کە زانیمان لە خەڵک کەمترین ئیتر هەست کردن بە پەستی و خۆبەکەم زانین مانایەکی نیە. پێویستە توانا و لێهاتوویی خۆمان بناسین و پەروەردەیان بکەین و دەریان بخەین و لەو لایەنانەدا کە هەست بە لاوازی دەکەین، خۆمان ڕابێنین و بڕیاری لێبڕاوانە بدەین و لاوازیەکان نەهێڵین.

بۆ ئەوەندە موکوڕین

- بۆ هێندە سوورین لەسەر ئەوە کە بۆ چوون و تێڕوانینەکانی خۆمان بەسەر کەسانی تردا بسەپێنین؟.

کەوتنە ژێر کاریگەری

- کەوتنە ژێر کاریگەری کارێکی زۆر ترسناکە. ئەو کەسەی زوو کاریگەری لەسەر دەکرێت، دەبێ سەرەتا لەبیری گرینگیی کاریگەری و جۆرەکەیدا بێت و پاشان ڕازی بێت شوێنی لەسەردا بنێت. بەداخەوە زۆربەی ڕوناکبیرانی ناڕۆژئاوایی، کەوتنە ژێر کاریگەری و گۆڕانی ناوەڕۆک و کەسایەتی یان بە یەکسان زانیوە. کەمن ئەو ڕۆشنبیرانەی کە وێڕای پارێزگاری لەبنچینە و ناسنامەی خۆیان لەگەڵ ئەندیشە و فەرهەنگی نامۆدا، بەرەوڕوو بن. دەبێ هەر بیر و بۆ چوونێک لەگەڵ بەرامبەرەکەی بەرە و ڕوو بێت و خاڵە باشەکانی وەربگرێ و وێڕای پارێزگاری لە فەرهەنگی خۆی دەسکەوتی نوێ وەدەست بێنێ. ئەم شێوازە لە چوونە ژێر باری کاریگەری یەوە کە بەرەو پێش چوونە هاوکات لەگەل پاراستنی بنەما فەرهەنگی یەکانی خۆتدا دەکرێ بە ((مۆدێرنیزم))ی ڕاستە قینەی بزانین و پێی ڕازی بین• بەداخەوە لە کۆمەڵگە ناڕۆژئاوایی یەکاندا ڕوناکبیر زۆر تر بیر و فکرەکانی لە ڕۆژئاوا وەردەگرێ و فەرهەنگی خۆی پاش گوێ دەخات. ئەمە لە حاڵێکدایە کە ڕوناکبیری ڕۆژئاوایی گۆڕانکارییە فکری یەکانی خۆی لە کۆمەلگەکەی و نیاز و پێداویستیەکانی خەلکی کۆمەڵگەکەی خۆی وەردەگرێ و لەسەر ئەو بناغەیە کە ئەوان بۆ خەلکی خۆیان بەکەلک دێنە بەرچاو.

گریانی پیاو

- گریانی پیاو تاڵە، تاڵ تر لە هەر شتێک کە بیری لێدەکەیتەوە. بەڵام کاتێک کە دڵ دەشکێ، بەر لەوەی دڵەکە

بشکێ. چاوەکان بۆ مەرگی ئەو تازیە بار دەبن. بەڵام دەڵێن ئەو فرمێسکانە وەك ئازار بەرێکن کە بە ئاسانی ژان و ئێشە دەروونی یەکان هێور دەکەنەوە و وەک گوتراوە: لە ژیاندا برینی وا هەیە کە وەک خۆرکە دەکەوێتە وێزەی گیان و هیچ هەتوانێ باشتر و بەسارێژ تر لە دڵۆپی سوێری ئەسرینی چاو نیە.

رەگەزە جیاوازەکان

- ناکرێ حاشا بکرێ لەوە کە لە نێوان دوو رەگەزی ژن و پیاودا یەکتر راکێشانێکی بەرچاو لە ئارا دایە. بە تایبەتی لەسەرەتای لاویدا و تا چەند ساڵێ لە گەشەدایە. بێگومان ئەم راکێشەرە بە هێزە کار جوانی یەکی خودایی لە پشتە و لەدوای ئەوەوە کۆمەڵێ نهێنی خۆیان حەشار داوە. سروشتی یە ئەم دوو رەگەزە خوازیاری یەکترن و ئەگەر پشتیوانی نادیار و ئیمانیی بەهێز لە گۆڕێ نەبن و رەزامەندی نەبێ. ناکامی کارەکە پەستی و شەرمەزاری و ڕووڕەشی دەبێت.

بەشی دووهەم: دونیا

حافز: خراو دمێژم و بە وتەکانم دڵشادم
کۆیلەی عیشقم و لە هەر دوو جیهان ئازادم.

راستەقینە

- لە هەموو شوێنکات و بار و دۆخێکدا کۆمەڵەبابەتێک بەناوی حەقیقەتەوە دووبارە دەکرێتەوە، بەڵام دواتر ڕوون دمێتەوە کە ئەم ڕاستە قینەیە ڕەها نەبووە، بەڵکو کەم و کوڕ و ڕێژەیی بووە. ئەگەر گەیشتن بە ڕاستی ڕەها مومکین بوایە، زیندووبوون و گەڕان و پشکنین و درێژەدان و بەردەوامی زانست، مانایەکی نەدەبوو. لەحاڵێکدا لە هەر بوارێکی زانستیدا گەشە و پێشکەوتنمان بووین و بە ڕاستە قینەیەک گەیشتبین، کۆمەڵە بابەتێکی نەزانراو و پەی پێ نەبراو لەبەر دەممان قوت بوونەوە. ئەو کاتە دەکرێ بڵێین لەبابەتێکدا شارەزاین کە تێگەیشتنمان لەو بابەتە لەگەڵ ڕاستیدا یەک بگرێتەوە. بەڵام چونکە ڕاستی و حەقیقەتی مەسەلەکان بە شێوەیەکی تەواو ڕەها نیە و بەتەواوی ڕوون نیە، پێویستە تێگەیشتن و زانیاریشمان بە شێوەیەکی ڕێژەیی و واقعی سەیر بکەین. کەوابوو زانیاری و تێگەیشتن هەمیشە

ڕێژمی و له حاڵی گەشه دایه. ژیانی ڕاسته قینه و حەقیقی چیه؟ به وتەی ((کافکا)): ژیانی به ڕاستی و دروستی بریتیه له ڕاست وێژی و پاشقول نەدان و نەشادرنەوەی ڕاستی یەکان..

کر و پۆی ژیان

- سەرانسەری ژیان له کر و پۆی ڕەش و سپی هۆنراوەتەوە. هیچ باغێکی دلگیر لاشەی مار و دووپشک نیه. تێکرای ڕەش و سپیەکان، سوود و زیان، سەرکەوتن و تێکشکان و... ژیان پێک دێنن. سەرنج دان و تێگەیشتن لەم تایبەتمەندی یه مرۆڤ له خەم و گرفته دەروونی یەکان ڕزگار دەکا .

شەمەندەفەری ژیان

-دڵێـی هـەمووموـان لـه قـەتارێکـدا دانیـشتووین. ڕۆژێـک لـه وێستگەیەک سوار دەبین و ڕۆژێکی تر له وێستگەیەکی تر دادەبەزین. هێندێک کەس زوو دادەبەزن و بەشێکی تر درەنگتر دێنه خوار و دەستیان لەرزۆک بووه و هیچ دۆست و یاوەرێکیان نەماوه له نێو گالیسکەکەیاندا تا ماڵاوایی لێ بکەن.

دوونیای سەرەوه

- شەم، که له شەمداندا داگیرسێندراوه و خۆشەویستی نەو له دڵا چەکەرەی کردووه، و دەستەیەک دەوریان لێداوه و بەشدارانی

کۆر دڵیان پێ خۆش کردووه و هەریەک لەوان چاو دێری و پارێزگاری دەکات، ئەویش لەسەر کاسەی خۆی دەڵێی سەردار و سوڵتانە لە لوتکەی دەسەڵاتا. کە سپێدەی بەیان دری بە تاریکی شەو دا، هەر ئەو دەستەیە لێی تاو دەدەنە کێرد و چەقۆ و ملی دەپەرێنن. بە سەرسامی یەوە لێیان دەپرسن: زۆر سەیرە ئێوە بە درێژایی شەو گوێڕایەڵ و فەرمانبەرداری بوون، چ ڕوویدا ئێستا واو بەسەر هێنا؟ وەڵام دەدەنەوە: سەرداری و خۆشەویستی شەم لە نزیک ئێمەوە لەبەر ئەوە بوو کە لە پێناو بەخشینی ڕووناکیدا بۆمان دەسووتا. ئێستا کە سپێدەی ڕووناکی دەر تاجی ئاسۆی ڕوونی ئاوە تە سەر و پرشنگی بە جیهانا بڵا و بوونەوە، شەم بایەخی نەماوە و ئێمە و ئەویش لێکدابڕاوین. کەوابوو خوێنەری خۆشەویست وتەکەی من بە ئەزیلە ئێمەگە کە ((سەروەری دونیا وەک سوڵتان و دەسەڵاتی مۆمە داگیر ساوەکەیە)).

بولبول و مێروولە

- بولبولێکی برسی سوالکەرانە چوو بۆ بەردەرگای مێروولە و دەستی پان کردەوە. مێروولە وتی: تۆ شەو و ڕۆژ گۆرانیت دەگوت و منیش ماندوویی و ئازارم دەچێشت. ئەتدەزانی کە بەهار پایزی لەدواوەیە و هەموو ڕێنگلیەکیش کۆتایی هەیە؟

بەشی سێهەم: کۆمەڵگە

سەرکەوتنی راستی رەوا بەسەر پووچی نارەوادا

- ئەگەر بمانەوێ لە زەمانێکی کورتدا سەبارەت بە مەسەلە جۆرا و جۆرەکان باس و لێکۆڵینەوە بکەین، لەوانەیە بگەینە ئەو ناکامەی کە نارەوا براوەیە و حەق و راستی دۆڕاوە. بەڵام نابێ ئەو حەرەکەتە بچووک و زاڵبوونە رووکەشەی باطل بەسەر حەقدا بە گرنگ بزانین. چوونکە تەمەنی جیهان زۆر لەو کورتە زەمانە زوو تێپەڕانە درێژ ترە. ئاوڕێکی خێرا لە کورتە مێژووی جیهان ئەوەمان بۆ روون دەکاتەوە لەگەڵ هەموو سەختی و دژواری یەکاندا بە شێوەیەکی گشتی جیهان روو لە گەشە و پێشکەوتنە، کە ئەمەش سوننەتێکی خوداییە.

گرینگی دان بە بەساڵچووان

- دوو لەسەرسێی بەساڵاچوولن واهەست دەکەن خەڵک ئەولن لە کۆمەڵگەدا بە زێدە دەزانن و زۆربەشیان لەم تێگەیشتنەدا راستیان پێکاوە.

سیستمی دەروون ناسی بە ناراستەیەکدا لە رەوتدایە کە هەموو شتێ بۆ لاوەکان و لە پێناو ئەواندایە.

بە تێپەڕینی رۆژگاری ئەمەن تایبەتمەندی یەکانی تاک گۆڕانێکی ئەوتۆ بەخۆوە نابینێ و نایەوێ سەربەخۆیی ماددی و

مەعنەوی خۆی لەدەست بدا و بکەویتە ژێر سۆز و بەزەیی بەرهی لاوانەوە. کەسی بە ساڵا چوو بەلایەوە گرنگە بایەخی پێبدەن و وەک دەڵێن بە مرۆڤی بزانن! و لەکار و باردا پرس و ڕای پێبکەن. لە بەرامبەر گەورەترین بەڵا و ناخۆشی یەکانیدا پیرەکان باشتر تارام دەگرن. بەڵام توانای ئەومیان نیە کە خۆیان پی بەر و بەرهەم ببینن.

سێ ئامۆژگاری باوک لە جیاتی میرات

- قەت ترست لە خەڵک نەبی واتە کارت بەوە نەدابی ئەوان دەڵێن چی، چۆن بیردەکەنەوە و چیان بە دڵە؟

- قەت نەکەویە داو و تۆڕی کۆکردنەوەی شتە بی گیانەکان. چوونکە ئەوان تۆ لوول دەدەن و کۆت دەکەنەوە و دەبنە خاوەنت. چەندە زیاتر ببیە خاوەن بەو رادەیەش دەبیە پیتاک و خاوەنت دەبن.

- سەرەتا بەخۆت پی بکەنە. هەر مرۆڤێک لایەنێکی سەیری شیاوی پێکەنینی تێدایە و هەموو حەزیان لێیە بە خەڵک پێبکەنن. نەگەر بەر لە هەمووان بە خۆت پێکەنی، خەندە و گەمەی کەس نازارت نادات.

باش بوون

- باش بوون و چاکەخوازی شتێک نیە جوێ لەوە کە تۆ ئەندامێکی لێوەشاوە و باشی کۆمەڵگەکەت بی و دەستی یارمەتی بۆ کەسانی موحتاجی یاریدەی تۆن درێژ بکەی.

هەوڵ بدەن گوفتاری نەیارانی خۆتان باش تێبگەن. کاری هەر ڕۆژێکی ژیانتان جوان تر و باش تر لە ڕۆژی پێشتر جێبەجێ بکەن.
بەرژەوەندی گشتی کۆمەڵگە لە سەرووی بەرژەوەندی تایبەتی خۆتان دابنێن. لە کردەوە و ناکارتاندا ڕێز و شەرەف سەرمەشقتان بێت.

ئامۆژگاری باوک

- میر سید شریفی جورجانی کە لە ساڵی ٨١٦ کۆچی مانگیدا کاتی وەفاتی نزیک ببۆوە، کوڕەکەی داوای لێ کرد ئامۆژگاری بکات. باوک وتی: ئاگات لە حاڵت بێت. کوڕەکە چەمکی ئەم کورتە ئامۆژگارییەی لە هۆنراوەیەکدا هۆنیەوە (کە کوردییە کورتەکەی ئەمەیە) میرشەریفی ڕەحمەتی گیانی شاد ئامۆژگاری کردم و گووتی: گەر دەتەوێ بە ئاسانی لە قیامەتا شاد و بەختیاری، بەرادەیەک گرینگی بە کاتەکانت بدە کە ئاگات لە یادی کەس نەبێ .

گۆڕانی خەڵک

- هێندێک خەڵک بە گوێرەی پێشهاتەکانی ڕۆژگار و بە پیرەوەهاتنی ژیان دەگۆڕێن. وەک دەڵێن ڕەنگی ڕۆژگار دەگرن. دوێنێ وا بوو و ئەمڕۆ جۆرێکیترە. بۆ نموونە دوێنێ باسی لە دینداری و ئایین پەروەری دەکرد و زۆریش دڵگەرم بوو، بەڵام ئەمڕۆ ئەو دیندارە ناژێلێکی خۆش لەوەڕە و ئایینپەروەرەکەش دێوێکی دین دژمنە.

پێوەری وەها کەسانێک بۆ ناسینی کەسایەتی ونینسانی یەتیان بارو دۆخی ڕۆژگارە. مرۆڤی واقعی ئەو کەسەیە کە خۆی بنچینە و بنەما و پێوەرێکی هەبێ، واتە مرۆڤ خۆی دەبێ دیواری لێکدابڕینی ڕەواو و ناڕەوا بێ، نەک بارودۆخی کۆمەڵگە و ڕەوشت و ڕەفتاری ئەم و ئەو کە هەر ڕۆژە ڕەنگێک دەنوێنن و ڕەوتێکی جێگیریان نی یەو بەرەو ناراستەیەکی دیاری.

یاساکانی راوێژکردن

- لەو قسانە کە هەر خۆتان بە لاتانەوە پەسندن خۆ بپارێزن. لە بابەتێک بدوێن کە بەرامبەرەکەتان لێی تێدەگا و حەزی لێیە.

- پێتان وانەبێ هەر ئێوە مافی قسەکردنتان هەیە و هێندێک جاریش گوێگرێکی باش بن.

- لەگەڵ ئەو کەسەی قسە دەکا رووک و ناشکرا دژایەتی مەکەن. بۆ نموونە لە جیاتی ئەوە پێی بڵێن پێچەوانەی تۆ بیر دەکەمەوە، یان تەولو پێچەوانەی تۆم بڵێن بە تەواوی هاوڕاو هاوفکرت نیم. دەبێ بزانین کە لانی کەم خاڵێکی هاوبەش لە وتەکانی بێژەردا هەیە.

- قسە بە کەس مەبڕن.

کت و پڕ باسەکە مەگۆڕن.

- سەبارەت بەوەی دەیبیسن حەز و مەیلی خۆتان دەرخەن.

- ئەگەر باسەکە لە بابەتی سەرەکی ترازا، دیسان بیگێڕنەوە شوێنی خۆی.

- تێمەکۆشن بۆچوونە تایبەتییەکانتان بەسەر خەڵکدا بسەپێنن.
- روون و رەوان بدوێن و هەوڵ بدەن مەبەستی خۆتان بە زوویی لە گوێگر تێبگەیێنن.
- خۆ لە قسەی ناژاوەگێرانە بپارێزن.

تێبکۆشن لە رەوانەکردنی دیاریدا مایە لە خۆتان دانێن

- باشترین دیاری ئەوەیە کە هەودای هەڵبەستنەکەی لە کر و پۆی دڵتان پێک بێ. زۆربەی خەڵک گوڵ دەکڕن یا هەر شتێ کە دڵیان ئاسوودە بکات و ئەرکی خۆیان پێ ئەنجام دابێ. بەڵام باشتر وایە لانی کەم چەند خولەکێک کات تەرخان بکەین و بیر لەوە بکەینەوە کە چ شتێ لایەنی بەرامبەر دڵخۆش دەکا و خۆشی دەوێ.

ئاگرێ چاوەڕوانیمان لە خەڵک زیاد لەوەبێ کە هەن

- ئایا ئێوە جوێ لەوە کە هەن دەکرێ هیچیتر بن؟ بۆچی ئێوە ناتانەوێ هەموولن بۆچوون و تێگەیشتنی ئێوەیان بە لاوە پەسند بێ و ئەوەی ئێوە پێتان خۆشە، ئەویان پێ خۆش بێ؟. دەبێ بزانن خەڵکیش هەر وا بیر دەکەنەوە پێویستە بزانین بەم شێوازە بیرکردنەوە و خۆپەرستییە ناگری دۆست و یاوەر بگرین ومامەڵەمان دروست و بە جێ بێت. چونکە هاوڕێ گرتن و بوونە هاوڕێ پێویستی بەوەیە کە رەچاوی خەڵک بکەین و بزانین کە خەڵک بیر لە چی دەکەنەوە و

هەستیان چۆنە و بە چی دەرمنجێن و چی یان دەوێ و چ ناتاجێکیان هەیە؟ بۆ نزیکبوونەوە لە خەڵک و تێگەیشتن لە کێشەو گرفتەکانیان پێویستە تا رادەیەک لەخۆبودوو بین و ئەومش هەر لە مرۆڤ دەوەشێتەوە و لە توناو هێزی ئەو دایە.

چۆن نامە بنووسین؟

- زۆربەی خەڵک کاتێ لە گەڵ خزم و دۆستانیان دا ناخاوتنیان هەیە، بە گوێرەی پێویست و گەلێک جوان قسە دەکەن. بەلام لە نووسینی نامە دا لاوازن و کاتێ کاغەز دێتە بەردەستیان نازانن چی بنووسن و ماوەیەک بیر دەکەنەوە و وشەو رستەیان کەم پێیە، نازانم بۆ ناکرێ هەر وەک خۆماڵیانەو سادە قسە دەکەین، ئاواش خەریکی نووسین بین؟ چ پێویستە کە لە نووسینی نامەدا وشەو رستەی دژوار و نەدمی بنووسین؟ بۆ هەر دەبێ لە سەر کاغەزێکی گەورەو بۆ پێویستە هەمووی پڕ بکەینەوە؟

بۆچی بە مەبەستی نامە نووسین پۆستکارت بەکارنەهێنین؟ بۆ پوخت و بە سوود نانووسین؟ لە بەرچی لە نامەدا هەر لە خۆمان دەدوێین؟ با کەمێکیش لە بیری ئەو کەسە دابین کە نامەکەی بۆ دەنووسین و لە جیاتی ئەوە باسی خۆمان بکەین باسی ئەو کەسەو گرفتەکانی بنووسین. با لە نامەکەماندا راوێژ لە گەڵ بەرامبەرەکەمان بکەین و داوای دەربڕینی بیر و رای لێ بکەین. یەکێک لە نامە پڕ کێشە و سەختەکان نامەی سەرخۆشی یە. بۆ پێتان وایە دەبێ بنە

قەشەو مەلا و ئەرکی ئەوان بەجێ بێنن؟ باشترە ئەم کارە هەر ئەوان بیکەن. پێویست نی یە سەبارەت بەو بەڵایە کە هاتۆتە پێش و گرنگی ناخۆشی یەکە، قسە بکرێ. چونکە بەرامبەرەکە خۆی هەستی پێ دەکا. دەکرێ ئاوا بنووسی: ئێوە دەزانن چەند خەمبارم. کارێکتان هەیە لە توانای مندا بێت؟ لە نامە نووسیندا ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەن.

١- پوخت بنووسن.

٢- ئەو هەواڵە بنووسن کە بەرامبەرەکەتان حەزی لێیە.

٣- نامەی ئەدەبی مەنووسن.

٤- لە سەر هەر کاغەزێک و بەهەر پێنووسێک لەبەر دەستدابوو، بنووسن.

ڕەخنەی منداڵان لە گەورەکان

- گەورەکان بەڵێنی دەدەن بەڵام بێ وەفان.
- گەورەکان کۆمەڵە فەرمانێک بە سەر گچکەکاندا لێدەدەن کە خۆیان هەرگیز کاری پێ ناکەن. بۆ نموونە: ڕاستگۆ بن. دەستپاک بن.
- گەورەکان ڕێگە نادەن بچووکەکان ئەو جل و بەرگە بپۆشن کە حەزیان لێیە.
- گەورەکان باش گوێ لە قسەی منداڵ ناگرن و قسەیان پێ دەبڕن و بێ تێفکرین وەڵامی پرسیارەکانیان دەدەنەوە.
- گەورەکانیش هەڵە دەکەن بەڵام قەت دانی پێدا نانێن و لە ملی کەسانی تری دەپەستێون.

- گەورەکان قەت ئەوە لە بەر چاو ناگرن کە منالْیش مافی هەیە کام رەنگەی بەلاوە پەسندە بە جوانی بزانێ و شتێکی خۆش بوێت.
- گەورەکان زۆر جار دوور لە دادگەری. منالەکان سزا دەدەن بە جۆرێک هاوسەنگی یەک لە نێوان هەلە و توندی سزاکەدا نی یە.
- گەورەکان بە روالەت دەلێن پارە گرنگ نی یە. بەلام بە جۆرێک باسی دەکەن کە گرینگترین شتە.
- گەورەکان درۆ دەکەن بەلام بەمنالەکان دەلێن درۆمەکەن.
- گەورەکان زۆر دەست لە کار و نهێنی منالەکان وەردەدەن و هەمیشە بەرنامەکانیان بە هەلە دەزانن.
- گەورەکان باسی ئەو کارو شتانە دەکەن خۆیان بە منالی کردوویانە. بەلام قەت لە بیری ئەوەدانین کە منالانی ئەمڕۆ چی یان دەوێ و دەیانەوێ چ بزانن؟

ژیر و لاواز

- لە رووی بەجێهێنانی ئەرک و رووبەڕووبوونەوەی گرفتەکانی ژیاندا خەلک دوو بەشن. ١- ژیر و لەکارزان. ٢- لاواز و بێ هێز.
مرۆڤە ژیرەکانیش دوو بەشن:
بەشێکیان بەر لە روودانی رووداوێک و سەرهەلدانی خراپەو گرفتێک چۆنیەتییەکەی زانیوە و بە گوێرەی توانا بیری لە چارەسەر کردۆتەوە بۆ رێگرتن لەو رووداو و گرفتە.

بەشێکیتریان کاتێ ڕووبەڕووی بەڵاو خراپە و کێشەکە دەبنەوە. دەستەوستان دانامێنن و تووشی سەرسامی و ناڕەحەتی لە رادە بەدەر نابن و بە پێچەوانەوە بە شێوازێکی دروست بیر لە چارەسەر و نەهێشتنی ناخۆشی یەکە دەکەنەوەو کاری بۆ دەکەن.

مرۆڤی لاوازو بێ توانا لێهاتوویی پێشبینی و دۆزینەوەی چارەسەرو بیرکردنەوەی دروستی نی یەو ئەو کاتەی کێشەو گرفتەکان بەرەوڕووی دەبن. سەرسام و سەرگەردانەو هێزو نیرادە لە دەست دەدا. هۆکاری سەرەکی دەست ڕۆیشتوویی، سەرکەوتن و بەختەوەری، ژیری و لەکارزانی یە و یەکەمین پایەی ئەم ژیری یەش راوێژە لە گەڵ زانایان.

پشت بەستن بە هاوڕێ و یارانی بێ ئەزموون دوورە لە ژیری . کەوابوو خۆپاراستن لە دوژمنی فێڵباز نیشانەی ژیرییە.

پێوەندی ئەخلاق و ئابووری کۆمەڵگە

- لە کۆمەڵگە فرە ڕەگەزو ناکۆکەکاندا کە بەرژەوەندی بەشێکی خەڵک لە سەر زارو زمانی کەسانی تر دابین دەبێ. خەڵکان مل لە پێشبڕکێ دەنێن. ئەخلاق وای بەسەردێ کە کەسانێکی ناو کۆمەڵگە سەرگەرمی ئامۆژگاری بن و خۆشیان بە وتەکانیان کار نەکەن کە لە راستیدا ئەمە جۆرێک دووڕوویی یە. لە وەها بارودۆخێکدا ئەخلاق وەلا دەنرێ و بە دوودڵی و گومانەوە سەیری دەکرێ و دەرەنجام و ناکامی ئەوەش سەرهەڵدانی قەیرانی قووڵی کۆمەڵایەتییە.

هەر لەو کاتەوە کە خاوەنداریتی تایبەتی و کەرەسەکانی هاتوچۆ گەشەی کردووە،لە تەواوی ئەو کۆمەڵگانە دا کە ئەم جۆرە خاوەنداریتی یە هاتەدی، ئەم یاسا ئەخلاقییەش دانرا کە نابێ کەس دەستدرێژی بکاتە سەر ماڵی کەس. کەوابوو کۆمەڵێ بڕیارنامەی ئەخلاقی هەر کۆمەڵگەیەک ڕەنگدانەوەی بارودۆخی ئەو کۆمەڵگەیە.

هێلانەی ماڵەوە

- چێژی ژیانی بنەماڵەیی و کەشی مەعنەوی پڕ لە ئاسوودەیی ئەو هێلانەیە٠ باشترین دژە ژارە بۆ ڕێگری لە خراپە و چارەسەری بەدڕەوشتییەکانە. ئەو دایکانەی سست و لاوازن لە پەروەردەکردنی منالی خۆیان دا، منالەکانیش دەخەنە بەر مەترسی بەدڕەوشتی کۆمەلایەتییەوە. سەرژمێرییەکان ئەوە نیشان دەدەن کە ئەخۆشییە پەرەستێن و سامناک و ماڵوێرانکەرەکان لەو کەسانەوە سەرهەڵدەدەن کە گرینگی بە ژیانی بنەماڵەیی نادەن. ئەو منالانەی کە لە باوەشی پڕ لە سۆزی دایک و هێلانەی پڕ لە هێمنی و خۆشی بنەماڵەیان دوور دەخرێنەوە و ڕەوانەی باخچەی ساوایان و دایەنگەکان دەکرێن، ئاساییە کە حەز و مەیلیان لە ماڵ و بنەماڵەیی بوون نامێنێ و لە دەستی دەدەن. روون و ئاشکرایە زۆربەی ئافرەتانی فریودراو و لادراو لە رەوشتی پەسند، لە هێلانەو ناوەندی ماڵە وێرانەکانەوە هاتوونە دەر.

کاریگەری بەدڕەوشتی لە سەر تاکەکانی کۆمەڵگە

- مرۆڤ کاتێک لە ژینگەیەک دا خۆی دەبینێتەوە کە بەدڕەوشتی تێدایە، بەرە بەرە لە گەڵی رادێ. بە جۆرێک نەک هەر بەگژیدا ناچێتەوە، بەڵکوو دەیکاتە بەهانە و پشتەماڵێک و کردارە ناپەسندەکانی خۆی پێ پەردەپۆش دەکاو لە بەر خۆیەوە دەڵێ خەڵک هەموو خراپن، بۆچی هەر من باش بم؟ ئەم جۆرە بیرکردنەوە و تێگەیشتن و بەڵگە هێنانەوەیە، رێگە بۆ عەیبخوازی خۆش دەکا و ناکامەکەی درێژەدانە بە بەدڕەوشتی لە کۆمەڵگەدا.

دڵەڕاوکێی کۆمەڵگاکانی ئەم چاخە

- لە ژیانی هاوچەرخی ئەمڕۆماندا کۆمەڵە هۆکارێک دەبنە هۆی دڵەڕاوکێ و ناارامی و ناکامەکمیان سەرهەڵدان و پەیدابوونی نەخۆشی جەستەیی و روحییە. گوتراوە گرینگیدان بە بەرژەوەندی گشتی کۆمەڵگە و رێگرتن لە سوودپەرستی و بەرژەوەندخوازی بێ سنووری فەردی، چارەسەرن بۆ ناڕەحەتی و دڵەڕاوکێ.

بوونی ناڕەحەتی دەروونی و دڵەڕاوکێ، کۆسپن لە بەردەم چالاکی بنیاتنەرانەی زانستی و هونەری دا. لەم بارەوە ((میکلانژ)) دەڵێ: مرۆڤ بە هێزی بیرو مێشک وێنە دەکێشێ نەک بە دەستەکانی. هەر کەس بیروفکری گیرۆدەی کێشەی جۆراوجۆرو دژ بە ناسوودەیی کۆمەڵایەتی بێت، نیتر ناتوانێ بەرهەمی بخوڵقێنێ و شوێنەوارێ بەجێ بێڵێ.

کاریگەری داوێن پاکی لە کۆمەڵگەدا

- ئەوانەی لە کۆمەڵگەدا داوێن پاکن و هەوڵ و ماندووبوونیان هەیە و لە ئیش و کارا پێشوو دەرێژن، بوونە ڕێشوێن و نموونە و سەر مەشقی خەڵک و باش ترین خزمەتیان بە وڵاتی خۆیان کردووە. چونکە سەرمەشقی و پێشڕەوی بە کردەوە لە کاری باش و بنیات نەردا لە هەموو هۆکارێک زۆرتر کاریگەری لەسەرڕووح و دەروونی مرۆڤ دەکا. ئەو بابەت و کردار و وتارەی کە مرۆڤ ڕۆژانە لە شەقام و کۆڵان و ژیانی ڕۆژانەی خۆیدا بەبێ ویستی خۆی لە خەڵک فێریان دەبێ، زۆرتر و کاریگەر ترن لەو بابەتانەی دەیانخوێنێتەوە. یان وەک ئامۆژگاری دەدرێن بە گوێیدا. لێرەدایە کە ڕۆڵی گرینگی ئەندامی داوێنپاکی کۆمەڵگە دەردەکەوێ. بەگوێرەی وتەی((ئستوارت میل))بایەخ و گرنگی هەر وڵاتێ پەیوەستە بە چۆنیەتی تاکەکانی کۆمەڵگەی وڵاتەکەوە.

بۆ ئەوەی تاکێکی بە کەڵکی کۆمەڵگە بین، پێویستە زانستی ژیان و شێوازی ژیان فێر بین. فێربوونی وەها دەرسێکی گرنگ ئەرکی حەتمی سەر شانی هەموو تاکەکانی کۆمەڵگەیە.

بیرمەندێک دەڵێ: کەڵک و سوودێک کە لە هەڵسو کەوت و مامەڵە لەگەڵ پاکان و چاکاندا پێم گەیشتووە، بە چەند قات زیاترە لە تەواوی ئەو کتێبانەی کە لە درێژایی ژیانمدا خوێندوومنەوە.

بینەران

- زۆربەی خەڵک دەچنە گۆرە پانەکانی پێشبڕکێ و سەیری ترومبێل و کەسە سوتاوەکان دەکەن.

ڕازی کردنی خەڵک

- ((ابن مقنع))دەڵێ: ناکرێ ڕەزامەندی تێکڕای خەڵک دەستەبەر بکەین. ژیرانە ئەوەیە کە لە هەوڵی ڕازی کردنی زانا و چاکە کاران دابین.

قبوڵ کردنی گۆڕانی بار و دۆخ

- کاتێک خەڵک هەژار بن و کەوتبنە ژێر باری گرانی قەرزدارییەوە، ڕازین بە گۆڕانی بارودۆخەکە بە هەر ناراستەیەکدابێ.

پێکهاتن و لێک تێگەیشتن

- ئەو کاتەی خەڵک هێشتا لاو و تازە پێگەیشتوون و ئاوازی مۆسیقی ژیانیان سەرەتای پێکهاتنیەتی، دەتوانن بەیەکەوە ئەو ئاوازە دابنێن و ڕاوێژ و وت و وێژ بکەن. بەڵام کاتێ خەڵک لە تەمەنی باڵاتر و گەورەتر لەگەڵ یەکتر بەرەو ڕوو دەبن، ئاوازەکانی مۆسیقای ژیانیان ئامادەیەک تەواو بووە و هەر قسەیەک لە ووشەدانی هەر کامیانەدا واتایەکی تری هەیە و وت و وێژ و ڕاگۆڕینەوە و ڕێککەوتنیان بەیەکەوە، دەکرێ بڵێین کارێکی نامومکینە.

چۆن کۆمەڵانی خەڵک بدوێنین

- لە دڵەوە کۆمەڵانی خەڵک بدوێنی نەک هەرسەر زارەکی وبە گوێرەی تێگەیشتن و بیری خۆتان. پێویستە لە ڕێی دابین کردنی پێویستی یەکانی خەڵک و مناڵەکانیانەوە، ڕنگە بەرینە ناودڵیان. دڵی مناڵان بە نوقڵ خۆش بکە و خواردن بدە بە خەڵک و سەردانی نەخۆش بکە. بەخشینی دیاری و یادگاری و وەدیهێنانی خۆشەویستی دمێتە هۆی بە هێز کردنی پێوەندی دۆستانە.

ئامۆژگاری مەل بۆ ڕاوچی

- ڕاوچی بڕیاریدا ئەو مەلەی ڕاوی کرد بوو و گرتبووی ئازادی بکا و لەبەرامبەردا مەل ئامۆژگاری ڕاوچی بکات. ئامۆژگاریەکان بریتی بوون لە دوو ئامۆژگاری بەر لە ئازاد کردن و ئەوی تریان پاش ئازادی

مەل گوتی.

١- هیچ کات باوەڕ بە قسەی نەشیاو و مەحاڵ مەکە.

٢- خەمی ڕابردوو مەخۆ. مەل پاش ئازاد بوون لە شەقەی باڵی دا و لەسەر پەلی داری نیشتەوە و وتی: لەناو قەفەسە ی سینگمدا گەوهەرێکی بەقەد هێلکەی مریشکی هەیە. ڕاوچی بە بیستنی ئەم قسەیە هەم باوەڕی کرد و خەفەتیشی خوارد کە بۆچی مەلی ئازاد کرد. مەل وتی: چوونکە کارت بە ئامۆژگاری یەکەم و دووهەم نەکرد، سێیەمم لێ نابیسی.

ئاشتکردنەوەی دوژمنان

- نووسەرێک لەمبارەوە دەڵێ: دەکرێ ئەسپەکان تا ڕۆخی ئاو ببرێن.
بەڵام ناکرێ ناچاریان بکەی ئاو بخۆنەوە. دەکرێ دوو دوژمن لە دەوری مێزی وت و وێژ کۆ بکرێنەوە. بەڵام ئاشت نابنەوە.

دیاری کردن و ڕوون کردنەوەی گرنگترین کێشەکان

- ((هیلمۆت ئەشمیت)) ڕاوێژکاری پێشووی ئەڵمان کە لایەنگرێکی تایبەتی گەشەی ئابووری و کۆمەڵایەتی وڵاتانی جیهانی سێهەمە، دەڵێ: بۆچی ئەم وڵاتانە گرفت و کێشەکانیان دیاری ناکەن؟ بۆچی هەوڵی خۆیان لەو بوارانەدا پەرە پێ نادەن کە دەکرێ سەبارەت بەوان چارەسەرێک بدۆزرێتەوە.

قوربانی قوربانییەکان

ئێمە لەپێناوی قوربانییەکاندا بووینە قوربانی. ڕەنگە قوربانییەکان نەیانتوانیبا ئەوەی لێی ێناگان فێری ئێمەی بکەن. باوک یان دایکی ئێوە کە نەیزانیبێ چۆن خۆی خۆشبوێت، مەحاڵ بووە بتوانێ خۆشەویستی فێری کەس بکات.

خاڵێکی گرنگ لە بانگهێشتنی کۆمەڵێ میوان دا

- کۆمەڵە کەسێک بانگهێشتن دەکەینە میوانی بەبێ ڕەچاو کردنی ئەوە کە چ خاڵێکی هاوبەشیان بە یەکەوە هەیە. خاڵ و بابەتگەلی کە

بۆ هەموویان سەرنجڕاکێش بێ و سەبارەت بەوان بیرو را نالْ و گۆڕ بکەن. ئێمەش لە خستنە ڕووی وەها بلیتێک کەمتەرخەمین.

ئێمە بە کەوشی بریقەدارو پانتۆڵی قەدنەشکاوەوە دێین و نازانین دەمانەوێ چ بڵێین؟ ئەگەر لە یاری تۆپی پێدا هەر یاریچییەک بیەوێ لە بەر خۆیەوە شووت بکا و کەس تۆپ نەداتە کەسیتر، یاری یەکی گەرم و باش نابینین لە گۆڕەپان دا. هەر بەو جۆرەش ئەگەر لە میوانداری یەکدا تەنیا یەک نەفەر قسە بکا، ڕنگە نەدا کەس لەفزێ بگەڕێ، کۆڕو دانیشتنێکی پڕ لە ماندوویمان دەبێت.

پێویستە بزانن کە وت و وێژ، کارێکی دوو یا چەند لایە نەیە واتە بەخشین و وەرگرتنەوە، کردەوە و دژ کردەوەیە و لە ڕاستیدا بەرجەستەو پەیداکردنی پێوەندی نێوان زانیاری و بیروڕاجیاوازەکانی خەڵکە. کۆڕی میوانداری، پەروەردە و کۆبوونەوەی حیزبی نییە.

پەردە لادان لە سەر ڕاستییەک لە زمان منداڵێکەوە (شاڵی حەرامزادە)- ((کریستن ئاندرسن)) چیرۆکێکی هەیە کە ناوەرۆکەکەی بە زمانی خۆماڵیانە ناوایە. دوو بەرگدروو هاتنە شارێک و پاشایان فریو داو گوتیان: ئێمە لە هونەری بەرگدرووی دا مامۆستاین و جوانترین جل و بەرگ کە شایانی قەدوبالای گەورەپیاوان بێت، دەدوورین. بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە ئێمە توانای دوورینی جۆرە لیباسێکمان هەیە بۆ پاشا کە حەرامزادەو بیژوو نایبینن و هەر حەڵاڵزادە دەیبینن. پاشا بە خۆشحالییەوە ڕەزامەندی دەربڕی و فەرمانی دا بڕێکی زۆر زێڕو هەودایان بخەنە بەردەست بۆ ئەوەی جل و بەرگی بەو تایبەتمەندی یە سیحراوی یەوە

بدوورن که کری له زێرو پۆی له سیمی زێڕین بێ. خەیاتەکان پارەو زێڕو سیمیان وەرگرت و کارخانەیەکی پان و بەرینیان دامەزراندو بێ ئەوەی پارچەو زێڕو سیم بەکار بێنن. زۆر وەستایانە دەستیان لە بۆشایی دا دەجوولاندن دەتگوت سەرگەرمی جل دوورینن. رۆژێک پاشا سەرۆک وەزیری رەوانەی لای خەیاتەکان کرد بە مەبەستی بینینی جلی نیوەدووراو. بەڵام سەرۆک وەزیر چەندی روانی هیچی نەبینی، لە ترسی ئەوە کە نەکا خەڵک تێبگا لەوە کە حەرامزادەیە، زۆر بە جیددی کەوتە پیا هەڵدانی لیباسەکە و باسی گەورەیی هونەرو شارەزایی خەیاتەکانی دەکرد و هەواڵی دا بە پاشا کە کاری جل دوورینەکە بە باشی دەڕواتە پێش. فەرمانەدە و گەورەپیاوانی تری کۆشکی پاشاش بەرە بەرەو بە نۆرە سەردانی خەیاتەکانیان دەکردو هەموویان کە دوای نەبینینی لیباسەکە هەستیان بە حەرمزادەیی خۆیان دەکرد، ئەو راستی یە تاڵەیان دەشاردەوەو لە پیاهەڵدانی خەیاتەکان و باسکردنی لیباسەکەدا پێشبڕکێیان دەکرد. سەرەنجام پاشا سەرەی هات و بە مەبەستی پۆشینی بەرگە زێڕینە سیحراوی یەکە رووی کردە بەرگدرووی سەڵتەنەتی. دیارە خۆ ئەویش هیچی نەبینی و لەبەر خۆیەوە گوتی: ئەگەر بڵێم هیچ نابینم، ئاشکرا دەبێ کە من تە نیا کەسێکم لە نێو هەموویاندا حەڵاڵ زادە نیم، بۆیە ئەویش بە ناڕەحەتی و کەم باوەڕییەوە بە ناچاری باوەڕی بەبوون و جوانی و ناسکی لیباسەکە کرد و لە بەردەم ئاوێنە وەستا بۆ ئەوەی بیکاتە بەری. خەیاتە فێڵبازەکان دەچوونە بەردەم پاشا و دەهاتنەوە لای پشتی و لیباسە خەیاڵاوییەکان دەکردە بەری پاشا و رێکیان دەکرد و پاشای بێچارەش بە

رووتی لە بەردەستیان وەستابوو لە ترسا قسەی نەدەکرد. سەرەنجام رێورەسمێکی گەورە لە شاردا وەڕێخراو خەڵک وەک عادەتی هەمیشەییان لەمبەرەو بەری شەقام راوەستان و پاشای گەورەش بە رووتی و بەوپەڕی نەدەبەوە بە ئارامی و ویقارەوە بە بەردەمیاندا تیدەپەڕی و دوو خزمەتکاری دەرباریش کلکی جل و بەرگەکەیان بە دەست هەڵگرتبوو تا لە زەوی نەدرێت و پیاوانی کۆشک و ئەمیر و وەزیرانیش بەڕێزو حورمەت و چاکبێژییەوە لە دوای پاشاوە دەرۆیشتن و خەڵکیش هەرچەندە کەسیان لیباسی لە بەر پاشادا نەدەبینی، لە ترسی ئەوە ئەوەک بە حەرامزادە بدرێتە قەڵەم، بە خۆشحاڵییەوە هاواریان دەکرد و پیرۆزبایی ئەم بەرگە نوێیەیان لە پاشا دەکرد. لە ناکاو لە ناو ئاپۆرەی حەشیمەت دا منداڵێک هاواری کرد: جا خۆ پاشا جلی لەبەردا نییە. بۆچی رووتە؟ هەرچەندە دایکی منداڵەکە ویستی بێدەنگی بکا، نەیتوانی. منداڵە دیسان بە پڕ رووییەوە گوتی بۆچی پاشا رووتە؟ وردە وردە یەک دوو منداڵی تریش ئەو قسەیان دووبارە کردەوە و هێندێ لە خەڵکەکەش بە گومانەوە قسەکەیان دەگێڕانە هەموان و زۆری پێ نەچوو خەڵکەکە یەکدەنگ هاواریان کرد: بۆچی پاشامان رووتە؟ بۆچی... و بۆچی...

داب و نەریتی خۆمانە

- بەرگی هەر مرۆڤێک ئاڵای وڵاتی بوونی ئەو مرۆڤەیە. ئەو ئاڵایەی لەسەر دەرگای وجودی خۆی هەڵ کردووە و بەم کارەی رایگەیاندووە کە پێ و شوێنی کام فەرهەنگ و داب ونەریتەی

گرتووه. چۆن نەتەوەیەک بە رێزگرتن و وەفا داری بۆ ناڵاکەی. باوەری قووڵی بە مەسەلەی سیاسی و نەتەوەیی خۆی ئاشکرا دەکات. ئاواش هەر مرۆڤێک مادام باوەری بە تێروانین و زنجیرە بایەخێک هەیە و دڵیان پێخۆش دەکات. جل و بەرگێک کە گونجاوە لەگەڵ ئەو بایەخ و تێروانینانە قەت دانانێ.

رێگای چارەی ژیرانە

- کاتێک کە ((ئایزن هاوێر))سەرۆکی زانکۆی کۆلۆمبیا بوو و بە ر لەوە بە سەرۆک کۆمار هەڵبژێر درێ. لەگەڵ ژمارەیێک لە ئەمدامانی کۆری زانیاری دا کە داوای دیداریان کرد بوو دانیشت. ئەوان داوایان لێ کرد کە لە رێز و دەسەڵاتی خۆی کەڵک وەرگرێ و کارێ بکا کە خوێند کاران بەسەر چیمەنی گۆرەپانی چوار گۆشەی زانکۆدا هات و چۆ نەکەن. ئەویش لێی پرسین بۆ لەسەر چیمەنەکە دەرۆن؟

گوتیان: چونکە ئاسان ترین رێگایە بۆ گەیشتن بە باڵاخانەی سەرەکی. ((ئایزنهاوێر)) گوتی: ئەگەر وەک رێگە کەڵک لەو شوێنە وەردەگرن. رێگەیەکی لێ دروست کەن. بەم شێوەیە گرفتەکە چارەسەر کرا.

بەشی چوارەم: یاساکانی ژیان

دەمبێن لە دەمی هێزی بیرتان داماڵن

- بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکان وەرزش دەکەین نە ی بۆ لە پێناوی بەرەوسەربردنی ئاستی فکریماندا وەرزش ناکە ین. چۆن دەکرێ ئەم جۆرە وەرزشە بکرێ؟ بەبیرکردنەوە. با خۆمان لە گەڵ بیرکردنەوە رابێنین. تەنیا بین یا هاودەم لە گەڵ هەڤاڵان با بڕیار بدەین بیر بکەینەوەو لە سەر بیری نوێ پێکەوە راوێژ بکەین. لە ماوەی بیست و چوارکاتژمێری شەو و رۆژ دا کاتی وا هەن شایانی ئەوە بن تێیان دا بیر بکەینەوە. هەڵبەت پێویست ناکا کاتێکی دیاریکراو بێت. کاتی رۆیشتن بەرێگەدا، لە ناو ئوتۆمبێل دا، و کاتی چاوەڕوانی ئامادەبوونی خواردن دەکەین و... دەکرێ بیر بکەینەوە. برێ لەو کاتانەی قسەیان تێدا دەکەین، با تایبەتی بیرکردنەوە بن.

چۆن هاوخەمی خەڵک بین و مشورگێڕ بین؟

- هەوڵ مەدەن دڵخۆشی بەڵالێدراوان بدەنەوە.
- کارێک مەکەن ئەوان لە بابەتی خەم و بەڵاکانیان بە لارێدا بەرن.
- مەترسن لەوە باسی ئەو کەسە بکەن کە تازە گیانی سپاردووە.
- مەترسن لەوە کە ببنە هۆی داباریني ئەسرینەکان.

- لێگەڕێن بەلالێدراوان قسە بکەن.

- بە هەمووتان کەس و کاری مردوو دڵنیا بکەن لەوە کە لە کاتی ژیانیدا کەمتەرخەم نەبوون.

- بەلالێدراو بە تەنیا جێ مەهێڵن.

- بۆ هاوڕێی خەمبارو دڵ بە خەمتان کارو خزمەتی ئەنجام بدەن.

- لە کاروباردا بەشداری لە گەڵ بکەن و ناچاری بکەن دەست بداتەوە کار. چونکە دەستپێکردنەوەی ئیش و کار دەبێتە هۆی نەمانی خەم.

- هەوڵ بدە ن رزگاری بکەن لە خۆ خواردنەوەو چوونە ناو خۆیەوە.

مەرجی ژیریی

- ژیر ئەو کەسەیە بەر لەوە ڕێگایەک بگرێتە بەر، ئامانج و مەبەستی خۆی دیاری دەکات. و تا دەرەنجامی کارێک هەڵنەسەنگێنی دەستی بۆ نابات.

سامانی دونیا

- کۆکردنەوەی پارەو سامانی دونیا وەک خواردنەوەی ئاوی سوێرە، چەندە زۆرتر بیخۆیەوە، زۆرتر تینوو دەبی.و هەروەها کۆکەرەوەی ماڵی دنیا وەک کرمێکە کە بە دەوری خۆیدا پێچ دەکاتەوە. چەندە زیاتر لە خۆی ئاڵێ، قایمتر دەبێ و رزگار بوونی نامومکین دەبێ. سووربوون لە سەر دونیاپەرستی و خۆشەویستی لە رادەبە دەری منداڵی خۆت، باوک

تووشی کاری نەشیاو دەکات. هێندێ کەس لە سەر ئەو باوەڕەن ژیان بە ئازادی و بێ مەیلیی سەبارەت بە سامانی دونیا، دەبێتە هۆی ژیانی خۆش و مەرگی ئاسوودە.

نیاز و پێویستیی

- گەورەیی و ڕێزی مرۆڤ لەوە دایە ئاتاجی دەستی خەڵک نەبێ. گوتراوە دارێک لە ناو خوێن دا بڕوێ و لە هەموو لاوە بەڵای تووش بێ، باشترە لەو هەژارەی ئاتاجی دەستی خەڵک بێ.

خوایە ئەوەندە بەشم بدە کە چاولەدەستی کەس نەبم. هێندەم نەدەیتێ تۆم لەبیر بچێتەوە.

خراپتر لە برینی شمشێر

- برینی شمشێر دەکرێ تیمار بکرێ و ئاگر بە ئاو دامرکێ و غەم بە ئارام گرتن و عیشق بە دابڕان لە ناو دەبرێن. بەڵام برینی زمان بیخاتە سەر دڵ کە دەبێتە هۆی ڕق و تووڕەیی و دوژمنایەتی، ساڕێژ ناکرێ. بە جۆرێ دەڵێن: ئەگەر ئاوی هەموو دەریاکان بەسەر گڕی کینە و تووڕەیی دا ڕەت بن دانامرکێ. هەروەها گوتراوە: فەوتاندنی دوژمن ئاسانە بەڵام دوژمنایەتی ڕیشەکێش ناکرێ.

لەبەرئە وە یە کە دە بێ لە وەڵام دانەوەدا زۆر ورد و هوشیاربن بەتایبەتی ئەگەر بە وەڵام و قسە بەرژەوەندی خەڵک و کەسایەتی

ناسکی ئەوان دەکەوتە مەترسییەوە. جائەگەر کەسەکان نەفام و خۆپەرست بوون هوشیاری زیاتریش پێویستە.

خۆبپارێزن لەم هەشت گرووپە

١- ئەوانە کە چاکەی چاکە خوازان بە کەم بزانن.
٢- ئەوانە کە بەبێ هۆ تورە دەبن.
٣- ئەوانە کە بە هۆی تەمەنی درێژەوە یاخی و خۆ بە زل زان دەبن.
٤- ئەوانە کە هەودای برایەتی و هاورێیەتی بە ئاسانی دە پچرێنن.
٥- ئەوانە کە کۆیلەی ئارەزووەکانیانن.
٦- ئەوانە کە کارەکانیان لەسەر بناغەی دوژمنایەتی بنیات دەنێن. نەک لەسەر بنچینەی ڕاستی و دینداری.
٧- ئەوانە کە بە بێ بەڵگە لە خەڵک بە گومانن و تۆمەتباریان دەکەن.
٨- ئەوانە کە پەست و بێ شەرمن و لە ڕادە بە دەر، گاڵتە دەکەن.

چۆن لەگەڵ گرفت و دژوارییەکان بەرەو ڕوو بین؟

- هەمیشە لە ژیاندا کێشە و دژواریمان هەیە لە جیاتی هاوار و گوراندن، پێویستە فێربین چۆن لەگەڵ ژیان ڕابێین. گورە و هاوار و پەشیمانی جوێ لە بەفیڕۆدانی کات و زیان گەیاندن بەدڵ و دەروون سوودێکی نی یە. لەوبارەوە پێویستە تێفکرین کە چۆن دەکرێ گرفتەکە چارەسەر بکەین و ڕێگە لەسەر هەڵدان و پەیدا بوونی کێشەی داهاتوو بگرین و ئەم ڕاهاتنە لەگەڵ بیرکردنەوەدا

نیشانەی پێشکەوتنی مرۆڤە. هۆکارێکی سەرەکی یە بۆ رێ گرتن لە گرفت و دژواری خوێندنەوەی مێژوو و ناگادار بوونە لە ئەزموونی کەسانی تر. گوتراوە: مرۆڤ دەبێ بەچاوێک سەیری مێژوو و رابردوو بکات و بە چاوەکەی تر ئێستا و داهاتوو ببینێ. کەڵک و سوودی لێکۆڵینەوە و پێداچوونەوەی مێژوو پەند وەرگرتنە لە سەرکەوتن و شکستەکانی.

قسە کردن

- هێندێک کەس لەجیاتی کردەوە و تێکۆشان هەر قسە دەکەن و لەراستیدا ئاسان ترین کار جێ بە جێ دەکەن. چونکە کۆشش و کردەوە زەحمەت و قسەکردن کارێکی ئاسانە. هەڵبەت قسە و گوفتاری زانستی و بەجێ ئەوەندەش سادەنی یە.

لێرەدا مەبەست ئەوەیە هێندێ کەس چوونکە خۆیان لێهاتوویی کاریان نیە و هیچیان لەبارانەدا نیە. قسەی ئەوتۆ دەکەن کە شیاوی ئەومەنین بکرێنە کردەوە و ئەنجام بدرێن. بۆ نموونە سەبارەت بە پەروەردەی منداڵ بابەتگەلێک باس دەکەن کە بە هیچ جۆر بە کردەوە ئەنجام نادرێن. ئەوانە خۆیان تەنیا بۆ جارێکیش منداڵیان پەروەردە نەکردووە. بابەت و مەبەستێک شیاوی جێ بە جێ کردن نەبێ، چ سوودی هەیە؟ خوێنەرو گوێگر هەمیشە سەبارەت بە بابەتێ کە دەیخوێننەوەو دەیبیسن، دەبێ لە بیری ئەوەدابن کە ئایا ئەم مەبەستە شایانی جێ بەجێکردن و کرداری یە؟. ئەوە هەر کاری کەسانی سادەو

لاوازه کە لە کۆڕو ڕێوڕەسمەکاندا کاریان هەر قسە کردنەو بیرو بۆچوون و تێگەیشتنەکانی خۆیان لە سەرووی بیرو ڕای خەڵکەوە سەیر دەکەن و ڕەخنە لە هەمووان دەگرن. بەڵام بێ ئاگان لەوە کە قسەکانیان لە مەیدانی کردەوەدا گونجاو نی یە. هەر ئەوانەشن کە بەهۆی بێ ئەزموونی بەڕێوەبەریی، ڕەخنە لە دەوڵەت و ڕێکخراو و ناوەندە پەروەردەیی یەکان دەگرن و لە کۆڕو دانیشتنەکاندا قسەو باسی نازاردەر دێننە گۆڕێ.

دادوەریی

- یەکێک لە کارە مەترسیدارەکان دادوەریی بێ تێفکرینە. مرۆڤ کە شارەزایی و زانیاری یەکی ئەوتۆی لا نی یە، بە هۆی خۆپەرستی یەوە ڕێگە بە خۆی دەدا کە دادوەری بکا.

هەندێ کەس لە گەڵ ئەوە کە هیچ زانیاری، یان لانی کەمی زانیاری یان نییە، خۆ لە هەموو قسەو بابەتێک وەردەدەن و دادوەری تێدا دەکەن. گومانی تێدا نی یە خۆ تێوەردان و دادوەری وەها کەسانێک لە زۆر بابەت دا بێجێ و ناپەسەندە. لەم جیهانە پان و بەرین و پڕ کێشەدا کێ هەیە کە بە ڕاستی با لە تەنیا بوارێکیش دابێ، شارەزایی تەواو و بێ کەم و کورتی هەبێ؟ بیرمەندان و زانایانی گەورە و ناودار لە کاتی قسەو دەربڕینی بیروڕای خۆیاندا بەردەوام وشەی..پێموایە....ڕام وایە، دەڵێنەوە. بە مەبەستی ڕێگرتن لە دادوەری بێجێ تا بکرێ بە تایبەت لەو مەسەلەو بابەتانەدا کە لێی بێئاگایین،نابێ خۆ تێوەردەین و دادوەری بکەین.

نازانم

- وەلامدانەوەی بێجێ یان وەلامی دوور لە ژیری، چەند قات خراپترە لە وەلام نەدانەوەو بەلگە نەهێنانەوە. ئەو وشەیەی کە دەبێ زۆر دووبارە بکرێتەوەو بەخێرایی بگوترێ وشەی (نازانم)ـە. خۆزگە خۆپەرستی و خۆ بەزل زانی کەم دەبۆوغیرەت و ورەی گوتنی وشەی نازانم جێی دەگرتەوە.

بۆچی؟

- بۆچی کاتێ چاکە دەکەین هەمیشە لە بیرمانەو چاوەڕێین چاکەمان بدرێتەوەو پێمان وایە ئەو کەسەی چاکەمان لە گەڵ کردووە ، دەبێ لای هەموو کەس پێمان هەڵبڵێ؟ ئەوە کە بەردەوام لە بیری ئەو چاکەداین و ئەو چاوەڕوانی یە بێ جێ یەمان کە دەبێ چاکە وەرگرینەوە، خۆی ئەیارو دوژمنی کاری چاکە.

پێویستە هەوڵ بدەین ئەو چاکەیەی دەیکەین لە بیرمان وەچێ و ئەم بانگەوازە سروشتی یەمان لە بیر نەچێ کە قەت ((کرداری باش بێ پاداش نابێ)). لە هەمووی خراپتر بۆچی کاتێ کردارێکی چاکە دەکەین چاوەڕوانی پاداشین؟ خۆ مامەڵەو کڕین و فرۆشتن نییە شتێکمان دابێ و لە بەرامبەریدا شت وەرگرینەوە.

هەڵبژاردنی هاوسەر

- لە هەڵبژاردن و دیاریکردنی هاوسەردا نابێ دایک و باوک خۆیان بنە پێوەر. بەڵکوو دەبێ ڕێگە بدەن کوڕ یان کچەکەیان بە یارمەتی ژیریی و ئازادی خۆیان ئەم کارە ئەنجام بدەن. پێویستە دایک و باوک ئەوە لە منالەکەیان حاڵی بکەن کە زۆر نەکەونە ژێر کاریگەریی هەست و ئیحساساتی خۆیەوە و لە م پێوەندی یەدا لە گەڵ دایک و باوکیاندا راوێژ بکەن و لە ئەزموونی ئەوان کەڵک وەرگرن. ئەو هاوسەرایەتییانە کە تەنها لەسەر بنەمای هەستی گڕ گرتووی لاوی یەوە دادەمەزرێن و بیرو ژیریی کەمتر لەوانەدا کاریگەر بوون، زۆر ناخایەنن و تەمەنیان کورتە. بەداخەوە دەکرێ بڵێین زۆربەی خەڵک بە تایبەتی لە تەمەنی لاویدا هەستیاری و هەست ناسکی یان زاڵە بە سەر عەقڵ و ژیریی داو ئەم زاڵبوونەش دلوی پڕ مەترسی دەنێتەوە. ئەگەر مرۆڤ فێر بکرێ لە کارو باری خۆی لە گەڵ بە ساڵاچوواندا کە ئەزموون و هۆشیاری زیاتریان هەیە، راوێژ بکات، رێگە لە رۆڵ و کاریگەریی هەستیاری لاویی دەگرێ و کاری زیانبەخش و بێ بنچینەو دوور لە ژیریی کەمتر روو دەدەن. چەندی مرۆڤ بتوانێ رێگە لە ئارەزووبازی و هەوەسپەرستی خۆی بگرێ، ژیریی و هۆشیاری بەرەو سەرترە.

خۆ لادان و خۆپاراستن

- هەروەک پێویستە خۆمان لە کەسانی ئاژاوەگێڕو بەدکار دوور بگرین، دەبێ لە وت و وێژو قسەی بێ بایەخیش لەو بابەتانەدا کە

شارەزایمان لە واندا نی یە، خۆ بپارێزین. کەسانێ هەن کە چەند زاراوەو وشەیەکی سیاسی یان لە مێشکی خۆیاندا لە قالب داوەو بەبێ ئەوە کە باوەڕو زانیاری یان بەوان هەبێ، لە هەموو کۆڕو دانیشتنێکدا دەست دەکەنە هات و هاوارو ئەم وشانە دەڵێنەوەو لە کۆتایی قسەکاندا ئێمە تێدەگەین کە هیچ کەڵکمان لێ وەرنەگرتن و نەک هەر ئەمە بەڵکو بەهۆی خۆبەزل زانی و خۆ بە زانا زانی ئەوانەوە کێشەو دووبەرەکێش کەوتۆتە نێوان بەشدارانی کۆڕەکەوە. لە بەر ئەوە پێویستە لەو وتەو باس و وت و وێژو راوێژانە کە بنەمای راستی یان نی یەو لەو بابەتانە کە تێیاندا شارەزا نین، خۆ بپارێزین.

دەسەڵات و ئیمان

- پێویستە هەوڵ بدەین کاتێ دەگەینە دەسەڵات باوەڕ و ئیمان نەدۆڕێنین. ئەمە دیاردەیەکی ترسناکە لە درێژایی مێژوودا زۆربەی دەسەڵاتداران لە گەڵی دەستەویەخە بوون.

رەخنە

- رەخنە هۆکارێکی زۆر پێویست و هەرە سەرەکی یە بۆ پێشکەوتن و گەشە کردن لە تێکڕای بوارە جۆراوجۆرەکاندا. جێی داخە کە زۆربەمان لە رەخنە دەترسین وبە پێچەوانەوە بە پەسن و پیاهەڵدانی نابەجێ و دوور لەراستی خۆشحاڵ دەبین. کەسانێ هەن هێندە لاوازو لەرزۆکن لە جیاتی ئەهێشتنی کەم و کورتی یەکان و کەڵک وەرگرتن

لە رەخنە، دەست لە کار دەکێشنەوەو مەیدان چۆل دەکەن. دیارە رەخنە گرتنیش یاساو رێسایەکی هەیە کە دەبێ کەسی رەخنەگر شارەزایی هەبێ. چونکە ئەگەر لە رەخنەگرتندا رەچاوی شێوازو یاسای رەخنە نەکرێ، کاریگەریی پێچەوانەو نیگەتیڤی دەبێ. نابێ رەخنە لە شێوازێکی نابرووبەرانەو لە نێو ناپۆرەی جەماوەردابێ بە جۆرێک کە لایەنی رەخنەلێگیراو هەست بە تێکشکان و پەستی بکات.پێویستە رەخنە بنیاتنەرو نیشاندەری رێگەچارەی کرداری بێت. نەک تەنیا بریتی بێ لە رەتکردنەوەو دەستبەتاڵکردنەوەی کەسانی تر. رەخنە دەبێ بە ئەدەبەوەو بە زمانێکی نەرم و دڵسۆزانە بێت و دەکرێ هەندێ جار ناراستەوخۆ و لە شێوەی پرسیاریش دا بخرێتە روو.

پێویستە ئارام بگرین بە مەبەستی بە ئاکام گەیشتن

- ئەنجام و ناکامی کارو چالاکی یەکان بە یەک جار و کت و پڕ دەستە بەر نابێ. پێویستە بە گەشە و پێشکەوتنی هێمنانە و لەسەرە خۆ رازی بین. رەمزی رزگاری و بەرەو سەر چوون لەوەدایە کە مرۆڤ لە رێگای گەیشتن بە ئامانج دا، ئارام بگرێ. راستی یەکی حاشا هەڵ نەگرە کە دەبێ تۆو بچێنین و ئاودێری بکەین و ئارام بگرین تا ئەو کاتەی پێدەگات و کاتی چنینەوە و دروێنەوەی بەرهەم دێت. دیارە دەبێ کاتی پێویست بۆ دروێنە و هەڵ گرتنەوەی بەرهەم رەچاو کەین و لە هەلی هەلکەوتوو کەلکی باش وەرگرین، کە ئەمەش هونەرێکی مەزنە.

دەست پێوە گرتن

- ئەگەر مرۆڤ بیەوێ چاو لەدەستی خەڵک نەبێ و جەسووری و بەرزیی گیانی خۆی بەتایبەتی لە کاتی پیری و بێکاری و نەخۆشیدا لە دەست نەدا، پێویستە بە قەناعەت بێ و دەست بە سامان و بوونی یەوە بگرێ و لەسەر ئەم دەست پێوەگرتن و کەم مەسرەفی یە نارام بگرێ. ئەوانەی بەرنامەیان هەیە لە خەرجی و دابین کردنی پێویستی یەکانیانا و دەست پێوە دەگرن، خاوەن سامان و دارایی ناو کۆمەڵگەن و ئەوانەی پێچەوانەی ئەم شێوازە ڕەفتار بکەن، ناکامەکەی پێچەوانەیە. ئەوانەش کە زێدە ڕۆیی دەکەن و سامان و بوونیان بە فیڕۆ دەدەن هەژار و دەست کورتی ناو کۆمەڵگەن. پێویستە خەڵکی دەست کورت و کەم داهات فێری دەستپێوە گرتن و ڕێ و شوێنی پارە خەرج کردن بکەین. ئەمەش هونەرێکی گەورەیە کە پێویستە لێی شارەزابین. دەست پێوە گرتن و قنیات کردن نابنە هۆی سووکی و لەنگی و کەمی کەسایەتی مرۆڤ. بێ گومان قەناعەت و دەست پێوە گرتن باشترن لە دەرۆزە و سواڵ! چەندە شارەزایی و لە کارزانی بۆ وەدەست هێنانی سامان پێویستە، پارێزگاری لێ کردن و دروست خەرج کردنی ئەو سامانەش، پێویستی بە ژیری و زانایی هەیە. هەندێ کەس کە شارەزایی و ژیری یەکی ئەو تۆیان نییە، وێڕای ئەوە کە دەست کورت و کەم داهاتن، لاسای سامانداره نەفامەکان دەکەنەوە و ماڵی خۆیان بە فیڕۆ دەدەن.

با بە زوویی ناکۆکی یەکان چارەسەر بکەین

- زۆربەی ناکۆکی و دووبەرەکی یەکان لەسەرەتادا توند و گەورە نین. بەڵام ئەگەر بە زوویی چارەسەر نەکرێن، بەرە بەرە وەک ڕنووی بەفر گەورە دەبن. هەر لەبەر ئەوە باشتر وایە کە زۆر بە زوویی و لە قۆناغەکانی هەوەڵەوە، ئەو کاتە کە کێشەکان کەم و بچووکن، چارەسەر بکەین.

بەڵێنی

- مرۆڤەکان زۆر بەڵێنی بە یەکتر دەدەن بەڵام کەمن ئەوانەی وەفادار دەبن و بەڵێنی بەجێ دێنن. ئەوەی لە قسەدا ئازا بوو مەرج نیە کردار و هەڵسوکەوتیشی وابن.

دڵنیا بوون

- بێگومان دڵنیایی و دڵ ئارامی لە خەمباری و نا ئارامی باشترە. گوتراوە: ئەگەر بەر لە فڕین سەرنجی هەموو بەشە جیاوازەکانی فڕۆکە بدەین و چەند جار چاویان پێدا بگێڕینەوە و دڵنیا بین لەوە کە ساغ و بێ عەیبن و هیچ شتێکی جێی گومان و چارەسەر نەکراو نەماوەتەوە، زۆر ژیرانە ترە لەوە کە لەبەر پەلە پەل و سەرنج نەدان و سادەیی، کەمێک پێیەوە خەریک نەبین و کارە پێویستەکانی بۆ نەکەین و لە ئاکامدا تووشی ڕووداوی نەخوازراو بین. گومانی تێدا نیە لە بارودۆخی وادا هەناسە هەڵکێشان وخەفەتباری سوودێکی نی یە.

پێویستە ئەم بابەتە لە هەموو کار و بارێکی ژیاندا و لەهەر پیشە و هونەرێکدا و لەماڵ و دەرەوەی ماڵ. شەوبێ یا ڕۆژ. کاری بچووک بێ یان گەورە، بەرپرسیارێتی فەردی بێ یان کۆمەڵایەتی. لەبەر چاو بگیرێ. خۆزگە هەر لە منالّی یەوە ئەم ناکارمیان فێری مرۆڤ کرد با. تا بوویایە بە بەشێک لە نەریت و تایبەتمەندی هەموولن.

چۆنیەتی

- ((ونگ شیا نوپێنگ))دەڵێ: گرنگ نیە پشیلە ڕەشە یان سپی بە گرنگ نەوەیە مشک بگرێ. هەروەها گوتوویەتی گەرم و گوڕی شۆرشگێڕی بەتەنێ بەس نیە. بەڵکو پێویستە ناستەکانیش بەرەو سەر ببرێن.

کاریگەری نواندنی فیلمە سامناکەکان

- پرۆفیسۆرێکی ڕاگەیێنە گشتی یەکان دەڵێ: بەسەرنجدان لە سەدونەوەد ۱۹۰ لێکۆڵینەوەی ئەنجامدراو لە بواری تەلەفزیۆن لە ماوەی سی ۳۰ ساڵدا. گەیشتوونە ئەو ئاکامە کە پێوەندی یەکی چڕ و پڕ هەیە لە نێوان فیلمە جینایی و مەترسی دارەکان لە لایەک و کردارە پڕ توند و تیژی یەکانی ناو کۆمەڵگە لە لایەکی ترەوە. هەروەها شارەزایەکی تری بەشی دەروون ناسی زانکۆی کالیفۆرنیا دەڵێ: بە ورد بوونەوە لە ئاکامی لێکۆڵینەوەکان. پێوەندی یەکی

نزیک لە نێوان نیشانەکانی توند و تیژی لە ڕێگای ڕاگەیەنە گشتی یەکان لە لایەک و ڕەفتارە دڕندانەکانی تاکەکانی کۆمەڵگە لە لایەکی ترەوە هەیە.

بەجێهێشتنی نیشتمان

- لە نوسراوێک دا باپیرم داوای کردبوو وڵات جێ بێڵم. منیش بۆم روون کردەوە کە ناتونم کاری وا بکەم، چونکە دوور لە وڵاتم وەک ئەو دارانەم بەسەر دێ کە بۆ کریسمیس دەیانبڕن. واتە: ئەو کاجە بێ ڕەگ و ڕیشەو بەدبەختانە کە ماوەیەکی کورت زیندوون و پاشان جوانە مەرگ دەبن.

کاریگەریی شوومی خەم و تەنیایی

- ((دوکتور رۆبرتۆ))دڵنیا بوو لەوە کە تەنیایی و خەمباریی دەبێتە هۆی زۆربوونی خڕۆکە سەرەتانی یەکان. باشترین دەرمانی شێرپەنجە لای ئەو کەسانەیە کە لە سۆزی خۆشەویستی هاوسەریان، یان هەر سەرچاوەیەکی تری عەشق بەهرەمەندن. چونکە کاریگەری عەشق لە سەر چارەسەری نەخۆشی یەکان بە رادەیەکە کە بەهێزترین دەرمانیش توانای ڕووبەڕووبوونەوەی ئەوی نییە.

خۆ ئامادەکردن بەر لە چاوپێکەوتن

- کاتێ دەمانەوێ لە گەڵ کەسێ یان دامەزراوەیەک سەردان و چاوپێکەوتنمان هەبێ، پێویستە سەبارەت بەو بابەت و هونەرەی پێوەندی بەو دیدارەوە هەیە، زانیاری وەدەست بێنین. ئەگەر بمانەوێ لە گەڵ کەسێ یەکتر ببینین، پێویستە سەبارەت بەو کەسە زانیاری باش وەربگرین و ئەگەر پێویست بێ لە مەسەلەیەک بدوێین، باشتر وایە بەر لە دیدارەکە بیر لەو بابەتەو ئەوەی دەمانەوێ بیڵێین، بکەینەوە. پێویستە ئەوە بزانین کە زۆربەی خەڵک بە تایبەتی لە هەڵسوکەوت و مامەڵەدا، کەیفیان بە قسەی زانستی و زۆر جیددی نایەو زۆرتر حەزیان لێیە سەبارەت بە ژیان، خۆراک، پیشەو ناو وهەوا قسە بکەن. قسەکردن لە تاقەبابەتێک دەبێتە هۆی ماندوویی و بێمەیلی و گوێ پێنەدان. جانەو بابەتە هەرچی بێت، باسی پیشە، یان نەخۆشی یان خۆمان، یا پێوەندی بە منالانەوە هەبێت.

ئەگەر بۆ یەکەمجار لە گەڵ کەسێک دا بەرەوڕوو بووین و یەکترمان ناسی، پێویستە ئاگامان لەوە بێ کە نابێ باسی سیاسی و مەزهەبی بکەین. چونکە بەر لە ناسینی کەسی بەرامبەر ئەم جۆرە باسانە زۆرتر سەر دەکێشنە مل بە ملەو شەڕە قسەی نابەجێ.

هەڵبژاردنی بابەت، رستەو وشەکان بۆ قسەکردن

- بە لەبەرچاو گرتنی ئەو راستی یە کە پیرەکان پێیان خۆشە قسە لە رابردووی خۆیان بکەن.ئەگەر لایەنی بەرامبەرتان لە وتو وێژ دا کەسانی بە تەمەن بوون، ئاگاتان لەو راستییە بێ کە باسکرا و هانیان بدەن و بە حەزەوە گوێیان لێ بگرن. نیشان بدەن کە خوازیاری بیستنی سەرکەوتن و سەرگەرمی یەکانی رابردووی ئەوانن.

ئەگەر بەرامبەرەکەتان لە قسەکردندا منداڵێکی حەوت هەشت تا دوازدەساڵانەیە، باسی چیرۆکی گیانداران (سەگ و ئەسپ و...) بکەن.

ئەگەر هاوکۆرو هاونشینەکەتان کەسێکی سێزدە تا نۆزدە ساڵەیە، لە وەرزش و یاری یەکانی جێ رەزامەندی ئەوان بدوێن.

کاتێک قسە بۆ کەسێک دەکەن و بەرانبەرەکەتان دەدوێنن، بە بایەخەوە سەرنجی گوێگرەکە بدەن و خۆشتان بوێ و بە سۆز و نەرم و لەسەرخۆ بن. سەرەتا بیر بکەنەوە پاشان قسە بکەن. کاتی قسەکردن پێویستە بەرێز و سەنگین بن. قسەی وا مەکەن کە هێندێ کەس برەنجێنێ. بە یەک دار لە هەمووان مەدەن. وشەی ((تەواو)) و((هەمیشە))مەڵێن. بۆنموونە مەڵێن تەواوی سیاسەتمەداران خراپن. یان تەواوی دەسەڵاتداران حەز بە ستەم و گەندەڵی دەکەن. لە وشەکانی ((هێندێک))و ((هێندێ وەخت)) و ((لەوانەیە))و((پێموایە)). کەڵک وەرگرن.

ڕێز گرتن له خه‌ڵك

- ڕێزگرتنی خه‌ڵک باشترین شێوازو هۆکاره بۆ پێوه‌ندی و دۆستایه‌تی. ئه‌وانه‌ی ڕێز له که‌سایه‌تی و بۆچوون و مافی خه‌ڵك ده‌گرن و به وردی و ڕێک و پێکی گوێ له خه‌ڵک ده‌گرن داب و شێوازی پێوه‌ندی و هاوپێوه‌ندی باش شاره‌زان. و به پێچه‌وانه‌وه ئه‌وانه‌ی بایه‌خ به‌م مه‌سه‌لانه ناده‌ن و هه‌ر له بیری خۆپه‌رستی خۆیان دان له داب و فه‌رهه‌نگی پێوه‌ندی و دۆستایه‌تی دا نه‌شاره‌زان و بگره دوژمنی پێوه‌ندی دروست و به جێن و هۆکاری جیاوازی، دووڕوویی و لێکئه‌براانن. پێویسته له منالێ یه‌وه فێری شێوازو ڕێبازی پێوه‌ندی و برایه‌تی بین. پێویسته ئه‌و ڕاستی یه بزانین که هه‌ر که‌س به‌شێک و هێندێک له هه‌موو شت و هه‌موو که‌سێکه. ئه‌گه‌ر مرۆڤ خۆی به ته‌واو و هه‌موو شت بزانی، جۆره بیرکردنه‌وه‌یه‌کی خۆپه‌رستانه‌یه‌و خۆ کۆت و به‌ندکردنه له چوارچێوه‌ی بیرته‌سکی تایبه‌تی خۆی دا. نابی له سه‌ر ئه‌و باوه‌ڕه‌ش بین که خه‌ڵکیش ده‌بێ ته‌واو و بێکه‌م و کوڕی بن. پێویسته هه‌مووومان ئه‌و ڕاستی یه قبوڵ بکه‌ین که باشترو ته‌واوتر له ئێمه‌ش هه‌یه. باوه‌ڕمان وابێ که ئێمه‌ش که‌سانێکین شایانی هه‌ڵه‌و چه‌وتین و چاوه‌ڕوانی یه نابه‌جێ یه‌کان وه‌لا بنێین.

کات و ساتی گونجاو بۆ کارو کرده‌وه

- بیرت له هه‌رچی کرده‌وه پێویست نییه ده‌ستبه‌جێ بیکه‌یته کرده‌وه. به‌ڵکو پێویسته سه‌ره‌تا بیر بکه‌یته‌وه پاشان ڕاوێژو وتو وێژ بکه‌ی و پاش ئه‌مانه ئه‌گه‌ر به په‌سندت زانی، به کرده‌وه‌ش ئه‌نجامی بده‌.

گیان و ماڵ

- تا بکرێ زیان و بەڵای دوژمن بە سامان و بوونی دنیا وەلا بنرێ. دوژمنایەتی ڕەوا نی یە. چونکە گیان لە ماڵ بە بایەختر و پیرۆزترە.

سێ شت بەردەوام نابن

١- ماڵی بێ بازرگانی.

٢- زانست بێ پێداچوونەوەو بەسەرگرتنەوە.

٣- دەسەڵاتی بێ سیاسەت.

دوو پەیامی چارلزی یەکەم بۆ کوڕەکەی

١- چاکەکاری باشترە لە گەورەیی.

٢- دێو و دێوەزمەی یاخی زۆرتر خۆی وەک فریشتە نیشان دەدا.

کار و تێکۆشان

- پێویستە لاوەکان بزانن بەختەوەرییان پەیوەستە بە هەوڵ و تێکۆشانی خۆیانەوە. گەل و نەتەوەیەک تاکەکانی حەز بە کارو تێکۆشان نەکەن و لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیان دا پشت بە خۆیان نەبەستن و لە سەر کوێرەوەری و نارامگرتن لە بەرامبەر بەڵاو ناخۆشیدا ڕانەهاتبن، زۆرتر شایستەی تێکشکان و مردنن نەک درێژە دانی ژیان. لە پەندێک دا گوتراوە ((سەگی هۆشیار باشترە لە

شێری خەوتوو))هەر لەو پێوەندییەدا دەڵێن: ئەو نەفام و گێلەی لە هەوڵ و تێکۆشان دایە، باشترە لە زانایەک کە سست و بێ تێکۆشان بێت. ئەوەش مەعلوومە کە تۆپی زەوی ملکی خەڵکی تێکۆشەرە. ئایا زانیوتانەو بینیوتانە کەسێک کە پێشەی کارو ماندوو بوونەو پشتی بە هێزی بازووی خۆی بەستووە، ناچار بووبێ لە بەرامبەر دەسەڵاتدارو پاشاکاندا دەست بە سینگەوە بگرێ؟ دەبێ ئەو راستیە بزانین کە یارمەتی و دەستگرتنەوەی نابەجێی لاوان، رێگە لە هەوڵ و تێکۆشانیان دەگرێ.

زانایەک فەرموویەتی: تەواوی خەڵکی سەر رووی زەوی شایانی سۆز و بەزەیی پەروەردگارن بەو مەرجەی ئەو سێ بنەماو بنچینە سەرەکی یانە رەچاو بکەن.

١- مرۆڤدۆست بن.

٢- خیانەت بە ئەمانەت نەکەن.

٣- بە کردەوە پەیرەوی لە راستی و دادگەری بکە.

بەشی پێنجەم: ڕەوشت و ئادابی جوان

لێبوردەیی

لێبوردن واتە وازهێنان و ئازاد کردن. لێبوردن لە خۆمان و لە خەڵک. ئێمە لە دەست ڕابردوو ئازاد دەکا و پێویستە ڕێگە نەدەین کە ڕابردوو لە دواکەوتووییدا بهێنمان بکات. لێبووردەیی دەکرێ بڵێین چارەسەری هەموو کێشەکانە. بە هۆی هەڵەیەکەوە کە کردووتانە خۆتان سەرکۆنە مەکەن وخەمبار مەبن. لە خۆتان ببوورن و ڕابردوو بەجێ بێڵن.

چۆن بڵێین نەخێر؟

- کاتێک کە وەڵامی نا دەدەینەوە بە کەسێک، پێویست ناکا بە شێوازێکی بێ ئەدەبانە و بەد ڕەوشتییەوە بێت.
- باشتر وایە بۆ لایەنی بەرامبەری بسەلمێنین کە بۆچی بە وشەی ((نا)) وەڵام دەدەینەوە.
- نابێ بەرامبەرەکەمان هەست بەوە بکات کە بۆچوونی تایبەتی ئێمە کاریگەر بووە لەسەر وەڵامە نێگەتیڤەکە.
- بەر لە وەڵام دانەوە دەبێ بیر بکەینەوە بۆ ئەوەی کەس پێی وانەبێ بەبێ تێڕامان و موتالا وەڵامی ڕەد و نەرێنیمان دەداتەوە.

ئایا گوێگرێکی باشن؟

- گوێگرتن نیوەی دووهەمی قسەکردنە. گوێگرتن لە قسەی خەڵک کارێکی ئاسان نیە. پێویستە گوێگر لە چەمک و مانای وشەکانی بێژەر تێبگا و مەبەستی ئەوی لە لا ڕوون بێت. بەداخەوە هێندەی گرینگی بە قسە کردن دراوە، بەو ڕادەیە گوێگرتنی بەجێ بایەخی بۆ دانەنراوە. هەر بۆیە زۆربەی خەڵک لەگەڵ ئەوە کە قسە و بابەتی ئەوتۆیان پێ نی یە، بەردەوام قسە دەکەن و بەم کارەیان کەمزانی و ناهۆشیاری خۆیان بە ڕواڵەت پەردەپۆش دەکەن.

سعدی فەرموویەتی: دوو گوێ و زمانێکت پێ دراوە واتە: دوو قسە وەرگرە و لە یەک قسە زیاتر مەکە.

هەروەها فەموویەتی: یەکێک کەسێکی بینی کە هەوڵ دەدا ئەسپەکەی فێری قسەکردن بکات، بەڵام نەیتوانی، ئەو ئەفەرە کە ئاگای لە کەسەکە بوو پێی گوت: لەگەڵ ئەو هەمەو هەوڵ و ماندوو بوونەت بۆت نەکرا فێری قسەی بکەی، ئێستا کە تۆ ئەوت بۆ فێری قسە نەکرا خۆت لە ئەسپەکە فێری بێ دەنگی بە. هەندێ کەس لایان وایە کە هەر بێژەر و قسە بێژ کاریگەرە و بیسەر تەنیا ڕۆڵی بیستن و کڕ بوونە لە کاتێک دا گوێگرێکی باش بەخستنەگەڕی بیر و زەینی خۆی لایەنی بەرز و گرنگی هەیە و هەر بە هۆی هەست و هۆش و بیرەکەشیەوە دەتوانێ بە تەواوی لە مەبەستی بێژەر تێبگات.

بە وردی گوێگرتن، مرۆڤ لە قسە کردن دا هێمن دەکاتەوە و ڕێگە لە هەڵچوون و لە خۆ دەرچوونی بێ جێی دەگرێ.

بیسەری باش هەمیشە بابەت و زانیاری نویّ فیّر دەبیّ و لە بیری نویّ تیّدەگات.

خەفەتباری و خەمی بیّ جیّ

- ئەگەر بمانەویّ تیّکڕای ئەو هۆکارانە کە دەبنە هۆی خەمباریمان لە سەر کاغەزیّک بنووسین، دەردەکەویّ کە چەندەیان نادیار، بیّ مانا و بیّ کەلّک بوون. بە گوێرەی سەرژمێری یەک کە لەم بوارەدا کراوە ئەو ڕاستی یەمان بۆ ڕوون بۆتەوە کە ٤٠% لە سەدا چلی ئەو هۆکارانە قەت ڕوو نادەن.

لە سەدا سییان ڕابوردوون و هەر چەندە خەفەت بخۆین ناگۆڕێن.

لە سەدا دوازدەشیان سادە و ناپێویستین و پێوەندی یان بە تەندروستی ئێمەوە هەیە. لە سەدا دەی ئەو هۆکارانە خەمی ڕاستین.

غەم خواردن دەبێتە هۆی نارەحەتی دەروونی و نا ئارامی دەروونیش سەردەکێشێ بۆنەخۆشی جەستەیی.

هۆکاری هەرە سەرەکی خەمۆکی و خەفەتباری لە زۆربەی خەڵک دا بریتییە لە: هۆکاری ماددی. ئەگەر لە ئارەزوو و چاو چنۆکی یەکانمان دەست هەڵگرین، کەمترخەم یەخەمان دەگرێت. هۆکارێکی تریش لە پەیوەندی لەگەڵ غەم دا بریتییە لە خۆ پەرستی. خۆ پەرستی لە هەندیّ کەس دا گەیشتۆتە ئاستێک کە خۆیان بە چەق و ناوەندی جیهانی بوون دەزانن و لە بەرامبەر هەر نا ئارامی یەک دا زۆر بە توندی تووڕە دەبن و خەفەت دەخۆن و نایانەویّ ڕاستی کێشە و

لاوازییەکانیان قبوڵ بکەن. بە کورتی پێشەکی و سەرقافڵەی هەموو بەڵا و ناخۆشی یەکان تەماع و نارەزو پەرستی یە.

پەند وەرگرتن

- ئەو دەرس و پەندەی چاکە خوازان فێری خەڵکی دەکەن گرنگ و گەورەیە، بەڵام لە ویش گرنگتر قبوڵ کردنی ئەو پەندەیە. چاکە کاران ئامۆژگاری و پەندی بە جێ پێشکەش دەکەن و خۆشبەختن ئەوانەی وەری دەگرن.

بایەخی نە ناسراویی

- هوراس دەڵێ: هەرچەند زۆربەی خەڵک حەزیان لە ناو و دەنگ و شۆرەت و ناسراوی یە، بەڵام دەبێ ئەو ڕاستی یەش بزانن کە نادیاریی و بێ ناو بانگی وەکوو زێڕ بایەخی هەیە.

چاکە کردن و دووری لە خراپە

- یەکەمین وانەی ئەخلاق بۆ منداڵان کە گرنترین دەرسی ڕەوشتە لە هەموو قۆناغەکانی ژیان دا، ئەوەیە کە قەت خراپە لەگەڵ کەس نەکەن. گوتراوە: کە ئەنجام دانی کاری باش ڕەوشت بەرزی یە، بەڵام لەویش جوانتر و پەسەندتر و ڕەوشت بەرزانەتر ئەوەیە کە قەت خراپە نەکەین.

یەکەم جار کە لە چەمکی دادگەری تێدەگەین، لە قۆناغێک دا نین کە خراپە و ستەم دەرهەق خەڵک ئەنجام بدەین، بەڵکوو لە قۆناغێکداین کە خەڵک ستەممان لێ دەکەن و دەست درێژی دەکەنە سەر مافمان. باشتر لە هەر شتێ ئەوەیە کە مرۆڤ هۆکاری کرداری چاک و خراپ بناسێ و لە ڕاستی دا کەسێکی بە ئیمان بێ، لەوەها بارودۆخێک دایە کە قەت لە ڕێ هەڵە نابێ .

کەسانی زمان لووس و ماستاوچی، بەفریودانی کەسانێکی تر، ئەو عەقڵییەتە لە مرۆڤ دا دەخوڵقێنن کە تۆ کەسێکی باش و بەرزی و لەم کەناڵەوە پشت ئەستووریان دەکەن. بێگومان ئەو زمان لووسانە، گەنەی خوێن مژی کەسانی سادە و خۆپەرستن کە بە پەسن و پیاهەڵدان خۆشحاڵ دەبن.

چۆنیەتی وەڵامدانەوەی منداڵان

- ئەو وەڵامەی کە بە پرسیاری منداڵ دەدرێتەوە، هەمیشە پێویستە وەڵامێکی ڕاست و دروست و کورت و سادە و جیددی بێت.

واقعبینی

- واقع بینی و ڕاستی سەلماندن تایبەتمەندی یەکی کەسانی ژیر و هۆشیارە. بە مەبەستی واقع بین بوون پێویستە خۆ بە کەم زان بن . منداڵی ژیر و بەرزی وا هەن کە پێیان وایە هەموو شت دەزانن و توانای جێ بە جێکردنی هەموو کارێکیان هەیە. ئەو منداڵانە کە لە ڕاستی

تێنەگەیشتوون وواقع بین نین و بێ ئاگان لە ڕادەی زانیاری خۆیان.یان نایانەوێ ئاگادار و هۆشیار بن. خۆیان فریو دەدەن.

لە دادوەری کردن دا بە تایبەتی کە دادوەری یەکەمان سەبارەت بە کەسانی تر بوو، دەبێ ڕاستی ناس و واقع بین. بین. هەندێ جار لە بەر پێویستی تێڕوانینەکانی خۆمان کە زۆرتر تایبەت بە خۆمانن. خۆمان فریو دەدەین و وا تێ دەگەین کە دادوەریەکەمان بەجێ یە. لەم بوارە دا کەم و کوڕی خۆمان نابینین. بگرە جاری وایە بەلاشمانەوە پەسندە بەڵام عەیب و کەم و کوڕی خەڵک دەبینین و گەورەشی دەکەینەوە. گوتراوە: هەموومان هەڵگری عەیبی خۆمان نین و چەندە عەیب و نەنگمان زۆرتر و گەورەتر بێت. تونتر تانە و تەشەر لە کەم و کوڕی خەڵک دەدەین چەندە دەستمان بەتاڵتر بێت، زۆرتر خەریکی خەڵکین.

تێفکرین و گرنگی دان بە کاری بچووک

- میکلانژ دەڵێ: کاری گەورە و گشتی لە کاری کەم و بچووک پێک هاتوون. ((نیکلا بوسن)) لە ناوبانگی خۆیدا هەست بە قەرزداری ئەم ئامۆژگاریەدەکا و دەڵێ:سەبارەت بە هیچ کردارێک هەر چەندە بچووک بێت، پاش گوێ خستن و گرینگی پێنەدان. ڕەوا نین. جاری وایە بە هۆی لێ وردبوونەوە وگرنگیدان بەکاری بچووك هەلی زۆرلەبارمان بۆدەستەبەردەبێ. تێکرای خەڵك وەك یەك سەیری کێشە جۆرا و جۆرەکان ناکەن. پەندێکی ڕووسی هەیە دەڵێ: کەسی بێ ئاگا و نەفام لە دارستاندا دەگەڕێ و، بەڵام

داری دەست ناکەوێ. هێندێ کەس غافڵ و سادەن و گرنگی بە هیچ نادەن و کەسانێکیش بە چاوی وردبینی و گرینگی پێدانەوە لە شتەکان ڕادەمێنن. هەرچەندە دیاردەی بە ڕواڵەت ناگرنگ و کەمیش بن. زۆربەی داهێنان و دەسکەوتە زانستیەکان بەرهەمی وەها سەرنج و وردبینی و گرنگی پێدانێکن کە باسکرا. تێکڕای کار و باری جیهان لە هۆکاری بچووک و بە ڕواڵەت نا گرنگ پێکهاتوون. هیچ نەتەوەیەک متمانەی لە دەست نادا، تەنها بە هۆی بێ ناگایی و گرنگی نەدان بە شتە بچووکەکانەوە نەبێ.

ویژدان

- لە منداڵێکیان پرسی بۆچی لەو هەرمێیانە دانەیەکت هەڵنەگرت؟ خۆکەس دیار نەبوو؟ وتی: من نامەوێ خۆم توشی کاری ناپەسند کەم. ئەمەیە واتای ویژدانی پاک کە هەمیشە بانگی مرۆڤ دەکات بۆ سەر ڕاستە شەقامی چاکە خوازی. گرنگ ئەوەیە هەر لە منالی یەوە ئاگادار و چاو دێری وەها دەروون و ویژدانێک بین. چوونکە ڕاهاتن لەگەڵ شتێ لەسەرەتاوە لە هەودایی جۆلاتەنە لاواز ترە بەلام کە بەردەوام بوویت و درێژەت پێدا لە زنجیر پتەو تر دەبێ. بۆیە لەسەر کەسانی ژیر و تێگەیشتوو پێویستە کە ئاگایان لەبەرپرسیاریی خۆیان بێ و چاودێری و پارێزگاری لە دەروون و ویژدانی خۆیان و کەسانی تر بە تایبەتی منالان و لاوان و تازە لەوان بن.

"سیر فەرەنسیس دریک"

- ویلتێر، دەڵێ: "سیر فه رەنسیس دریک" خاوەنی چەند تایبەتمەندی یەکە کە بەوانەوە دەکرێ بڵێین مرۆڤێکی تەواوە، ئەو کەسێک بوو دەست پاک، دادگەر، ڕاستگۆ، لەگەڵ بن دەست و چەوساوان دا بە سۆز و ئارام و، دژی تەمبەڵی بوو. پشتی بە خۆی دەبەست و لە بەرامبەر هیچ جۆرە مەترسیەک دا زەبوون و داماو نەدەبوو و پشتی دە هیچ کارێک نەدەکرد هەر چەندە تێکۆشان و ماندوو بوونێکی زۆریشی ویستبێ.

"کۆنفوسیوش"

- کۆنفوسیوش لە چوار شت بەری بوو.

١. باوەڕ کردن بێ بیرکردنەوە.
٢. بڕیار بەبێ هەڵسەنگاندن.
٣. ماستاوچییەتی.
٤. خۆپەرستی.

نۆ تایبەتمەندی مرۆڤی مەزن

- کۆنفیوسیوش دەڵێ: نیشانەی یەکەم بوون و بەرزتر بوون و مەزنایەتی مرۆڤ، بوونی، ئەو نۆ تایبەتمەندی یەی خوارەوەیە.

١. کاتی ڕوانین و تێفکرین، هەوڵ دەدا دروست بڕوانێ
٢. حەز دەکا میهرەبانی لە ڕوخساری دا بدرەوشێتەوە.

٣. لە ڕەوشت و هەڵس وکەوتی دا ڕێزی خەڵک دەگرێ.

٤. لە قسە کردن دا تێدەکۆشێ ڕاست گۆ بێ و بە جوانی گوێ لە قسەی خەڵک دەگرێ.

٥. لە کار و باری خۆی دا زۆر ورد و بەزەیینە.

٦. گومانی لە هەر شتێ بێ، لە خەڵک پرسیار دەکات.

٧. لە کاتی تووڕەیی دا بیر لە ناکامی تووڕە بوونەکەی دەکاتەوە.

٨. کاتێ بەرژەوەندی یەکێ لە پێشە، لە خواترسان پێشەیەتی.

٩.چاکە لە بەرامبەر چاکە، دادگەری لە بەرامبەر ستەم، ئاشتی و دادگەری و چاکەخوازی لە نێو کۆمەڵگەدا لە ڕەوشتە هەرە بەرزەکانیەتی.

بە کارهێنانی بیرو ژیری لە جیاتی هەست و ئیحساسات

زۆربەی خەڵک پەیڕەوی لە هەست و هەوەس پەرستی خۆیان دەکەن و بە گوێرەی حەز و مەیلی خۆیان قسە دەکەن و هەڵس و کەوت دەکەن. بێ گومان ناکامی ئەم جۆرە کردار و هەڵسوکەوتە باش نابێ. بەر پرسان و پەروەردەوانان پێویستە خەڵک فێری تێفکرین و بیرکردنەوە و ژیری و ژیربێژی بە کردەوە بکەن و بە هێزی بەڵگە و دەلیل هێنانەوە خەڵک هۆشیار بکەنەوە. هەندێ کەسی بەدکار بە جوڵاندنی هەوا پەرستی خەڵک و کوێرکردنەوەی ژیری و ئەندێشەی ئەوان دەگەنە بەرژەوەندی یەکانیان. کۆمەڵانی خەڵک کە سەرنج و بیرکردنەوە و

تێڕامان لە هەندێک لایەنی ژیان نازاریان دەدات، حەز بە بیر کردنەوە ناکەن و لە ڕاستیەکان دەترسن و خۆیان لە بیرکردنەوە سەبارەت بە پیری و مردن دەپارێزن. لە کاتێک دا کە مرۆڤی زانا لە تێفکرین و سەرنج دانی بابەتی ڕاستەقینە تام و چێژ وەردەگرێ و دەگاتە هەندێ سەرەنجام کە یەکێک لەوان کەڵک وەرگرتنە لە توانا و نیمکاناتی خۆی. نزیک بوونەوە و قبوڵ کردنی ڕاستیەکان ژیرانەترە لەوە کە لێ یان ڕابکەیت. سەبارەت بە ڕاستەقینە و واقعیەتی مردن فەیلەسووفێک گووتی: مرۆڤ وەک ئەو میوەیە کە دەنکەکانی لە ناو خۆی دان بەڵێ مرۆڤیش بەو شێوەیە مردنی خۆی لەگەڵ دایە.

وتەی باش

- ئەو وتەیە وتەی باشە کە سادەو شادیبەخش بێت و قەت نازاردەرو پڕ گرفت نەبێت.

هیوا

- ئومێدو هیوا مەبەست و بابەتێکی جوگرافی نی یە. بەڵکو وەک چاوی مرۆڤە. ئەگەر لە دەستیان بدەی لە هیچ شوێنێکی دنیا دەست ناکەونەوە. پێویستە تێبکۆشین هیوابڕاو نەبین و ئومێدواری لە دەست نەدەین. بێ هیوایی کوفرە. هیواداربوون لە هۆکارە گرینگ و پێویستەکانی سەرکەوتنە. پێویستە لە هەڵسوکەوتی کەسانی بێ هیواو

لە گوێگرتن لە وتەی هیوابڕ خۆمان دوور بگرین. نابێ بە چاویلکەی ڕەش سەیری ڕووبەڕە دڵگیرەکانی ژیان بکەین.

ڕازی و ناڕازی

- لە دەوڵەمەندان ئەو کەسە ناڕازی یە کە بەوبڕە ماڵ و دارایی یەی هەیەتی، ڕازی نەبێ و لە هەژاران ئەو کەسە ڕازی و خۆشحاڵە کە بە بوون و سامانی کەمی خۆی ڕازییە و شوکرانە بژێرە، بەم جۆرە هەژارانە دەڵێن دەوڵەمەند.

گەیشتن بە مەبەست

- نابێ لە پێناوی گەیشتن بە مەبەست و ئامانجی خۆت دا هەستی بەرامبەرەکەت بریندار بکەی. بەڵکو پێویستە ڕێزی بگری. چونکە مرۆڤ هەروا سادە وناسان دەست لە ناکارو ڕەفتارو هەستی خۆی بەرنادات. بۆ ئەوەی بگەیتە مەبەستی سەرەکی خۆت، دەبێ کەش و بارودۆخێکی وا بڕەخسێنی کە ناتەبایی دیارو بەرچاوی لە گەڵ هەست و حەزەکانی کەسانی تر دا نەبێت.

دڵێکی زێڕ

- ئەو دڵێکی زێڕی هەبوو و هەر سەبارەت بە باشی خەڵک قسەی دەکرد وهەڵس و کەوتی دروست و بە جێ و پڕ لە سۆزی خەڵک دا هەبوو.

مەودای نێوان وتە و کردار

مەودای نێوان سەر و دەست، نێوان بیر و کردەوە، مێشک و کردار، نامانج و کردەوە گەلێک زۆرە. وتراوە ئەوانەی زۆر قسە دەکەن کردەوەیان کەمترە. خۆشبەختن ئەوانەی بەر لە قسە کردن باش گوێ لە قسەی خەڵک دەگرن و ورد و جوان بیری لێ دەکەنەوە.

ژیری

- ئاوەز و ژیری ڕێگە نیە. بەڵکو چرای ڕێگایە و تایبەتمەندی چراش ئەوەیە کە ڕووناکیدەرە و بە هۆی ئەوەوە ڕێگا دەبینین و لە چاڵ وهەڵەت پارێزراو دە بین و چاک و خراپ و دۆست و نەیاری پێ لە یەکتر هاوێر دەکەین.

بۆنی خۆشی لەیلا

- کاتێ لەیلا گیانی بە گیان بەخش بەخشی، مەجنون هاتە لای هۆزەکەی و پرسیاری کرد گۆڕی لەیلا لە کوێ یە؟ کەس پێی نەگوت. بۆیە ناچار خۆی کەوتە ڕێ و بە لای هەر گۆڕێک دا ڕەت دەبوو، چنگێ خۆڵی هەڵدەگرت و بۆنی پێوە دەکرد تا سەرئەنجام بەم بۆن کردنە گۆڕەکەی دۆزییەوە و وتی: دەیانەویست گۆڕی لەیلا لە عاشقەکەی بشارنەوە بەڵام بۆنی خۆشی مەزاری یار گۆڕەکەی دەستنیشان کرد.

بەشی شەشەم: رەوشت و ئاکاری نەشیاو

خۆش باوەڕی

- کەم نین ئەوانەی زوو باوەڕ دەکەن و شەیتان کە بوونەوەرێکی ناچاری کاری دنیایە،هەدا ناداو جارو بارە کەسانێ پەیدادەبن کەویست وبیرەشەیتانی یەکان بەڕووکارێکی ڕازاوە بەگوێی خەڵک دادەچپێنن،کەخواوپێغەمبەرەکەی لێیان بێزارن.

ڕەش بینی

- تەنیا ئەوچاویلکە ی بڕێ خەڵک بەبێ سەردانی پزیشک لە چاوی دەکەن،چاویلکەی ڕشبینی یە.

خەم

جێی داخە وزەی مێشک و دەروونی مرۆڤ لە پێناوی خەم و خەفەت دا بەفیڕۆ بدرێ.

درۆزنی

- خۆتان لە درۆ کردن بپارێزن چونکە ئەگەرمرۆڤ بە درۆیەکی بچوک دەست بە کارێ بکات، ناچار دەبێ بۆ پۆشینی درۆی یەکەم درۆی گەورەتر بکات. ئەم درۆیانە بەرەبەرە زیاد دەکەن و لە ڕادە بەدەر

گەورە دەبن و درۆزنەکە درۆی یەکەمی بیر دەچێتەوە وەک دەڵێن: " درۆزن شتی بیر دەچێتەوە". لە ژێر شەبەقی ئەو ڕاستی یانەی کە باس کران پێویستە خۆمان لە درۆ و دوو ڕوویی بپارێزین بۆ ئەوەی دڵ و دەروونمان نارام بێت.

درۆ هەڵبەستن و قسەی پاشە ملە، بەڵای گەورەن

- کەسانی پەست و نزم بە مەبەستی دابینکردنی بەرژەوەندی نابووری خۆیان و تاژاوەنانەوە لە نێوان خەڵک دا، درۆ هەڵبەستن دەکەنە پیشە. لە کۆمەڵگەیەک دا کە تاکەکانی فەرهەنگێکی دروستیان نەبێ و لەگەڵ بیرکردنەوە و تێڕامان و لێکدانەوەی بابەتەکان ڕانەهاتبن، ئەو درۆسازی و درۆزنانە زیاتر سەرکەوتن بە دەست دێنن. خەڵکی لاواز و بێ فەرهەنگ نەک هەر نامادەی باوەڕ کردن بەو درۆیانەن، بەڵکو خۆشیان دەکەونە ژێر کاریگەری و بێ ئەوەی بە خۆیان بزانن دەبنە دەڵاڵ و پەرە بەو بازاڕی درۆیە دەدەن.چونکە ئەو بابەت و قسە پووچ وبێ بنەمایانەی کە گوێ بیستی بوون، بە خێرایی بڵاو دەکەنەوە. قەشەیەکی ئینگلیزی دەڵێ: کاتێک هەواڵێکی خراپ سەبارەت بە کەسێ دەبیستی، بیکە بە دوونیوە و چوار بەش وپاشان سەبارەت بەومندەش کە ماوەتەوە هیچ بە کەس مەڵێ. پێویستە مرۆڤەکان بە نیازپاکی و هاو پەیوەندی باش پێکەوە بژین بۆ ئەوەی کۆمەڵگەیەکی بەختیاریان هەبێ. کە وا بوو نابێ بە درۆ و بوختان و پاشە ملە قسە کردن، پێکەوههەڵکردن و پێوەندی دروستی نێوان تاکەکان تێک بدەن.

دوودڵی، دژواری، گیرۆدەبوون

- ئەو سێ پەیڤەی سەرەوە ڕۆڵێکی گرنگیان لە شێواندنی نارامی دەروونی مرۆڤ دا هەیە. زۆربەی خەڵک بەهۆی دوودڵی لە کارەکانیان دا و داتاشینی دژواری و گرفتاری بۆ خۆیان. گیرۆدەی گرفتی دەروونی دەبن و تەندروستی خۆیان لەگەڵ مەترسی بەرەوڕوو دەکەن. گەلێک جاران مرۆڤ لە ژێر کاریگەری ئەو جۆرە ئاڵۆزی یە دەروونیانەدا تووشی ژانە سەر بەتایبەتی سەر و مل و قوڕگ گیران دەبێ وەک ئەوە کە پارووی لە گەروو گیرا بێ. هەروەها ژانە سک و سک چوون و سینگ ئێشان و..... سەرهەڵدەدن.

توووند ڕەو مەبن . بەردەوام باسی شتی باش بکەن و خۆشەویستی بۆ خەڵک بنوێنن و لە کاتی دژواری و ناخۆشی یەکان دا ڕاستی قبوڵ بکەن و هات و هاوار زۆر مەکەن. جیا لە پیشەی سەرەکی خۆتان، هەوڵ بدەن بە شتێکی تریشەوە خۆ خەریک کەن.

زمان لووسی

- هەندێ کەس بە زمان لووسی وەک دەڵێن بە دەمی گەرمیان بە جۆرێ کار دەکەنە سەر کەسانی سادە و نەفام کە هەر کارێ هەر چەندە گەپ و گەڵتەش بێ ئەنجامی دەدەن.

تێڕوانینی لە ڕادە بە دەر بۆ داهاتووی زۆر دوور

- جێی سەرسامییە هێندێ کەس بە هۆی بیرکردنەوەیان لە داهاتووی زۆر دوور تەواوی کاتەکانی هەنووکەیی ژیانیان دەکەنە

قوربانی داهاتووی زۆر دوور. کە لەوانەیە قەت نەیگەنێ. ئەو کەسانە تا زیاتر تەمەنیان بەرەو سەر دەچێ، ئەم تایبەتمەندی و جۆرە تێڕوانینە زیاتر لەوان دا گەشە دەکات و خۆشیان زۆر بەخاوەن ئەزموون و زانا دەزانن. خۆشبەخت ئەو کەسانەن کە میانەڕەوانە بیر دەکەنەوە و لە کاتە هەنووکەیی یەکانیشیان کەڵک وەردەگرن.

سەعدی دەڵێ:

هۆی سەعدی! دوێنێ تێپەڕی و سبەی تێ نەگەیوە.

تۆ لە نێوان ئەم دوانە دا ئەمڕۆ لە کیس خۆت مەدە.

هەڵبەت ئێمە ناچارین بیر لە داهاتوومان بکەینەوە و پلانی بۆ دابنێین، چونکە ماوەیەک لە تەمەنمان پێوەندی بە داهاتوو وە هەیە.

حەز کردن بە زیانی خەڵک

- نەزان لە زەرەر و زیانی خەڵک دا بە دوای بەرژەوەندیەکانی خۆیدا دەگەڕێ. چاڵ بۆ خەڵک هەڵکەنی خۆت دەکەویتە ناوی.

تۆمەت و گومان

- تۆمەت خستنە پاڵ خەڵک گوناهی گەورەیە.

ئیمام عەلی فەرموویەتی: هەرگیز لە سەر بنەمای تۆمەت کەس ئازار نادەم و لە سەر بنچینەی گومان تۆڵە لە کەس ناسێنم.

پەستی و چارەڕەشی

- هێندێ کەس وا تێدەگەن ئەگەر بار و دۆخی خۆیان بە ناهەموار بۆ خەڵک باس کەن و بەدبەخت و پەست خۆیان بنوێنن، خۆیان خۆشەویست کردووە، کە چی لە کردەوە دا دەردەکەوێ کە ئەنجامی پێچەوانەی بووە و جوێ لە دابەزاندنی کەسایەتییان ناکامێکی نەبووە.

دەستێ کە لە بەردەم خەڵک پانت ڕاخستووە پردێکە ئابڕووی خۆت پێدا ڕەت کردووە.

خوڕافە پەرستی

- خوڕافە پەرستی کۆسپی گەورەی بەردەم گەشە و هەڵدانی مرۆڤە. چاوگەی خوڕافەپەرستی لە خودی کەسایەتی مرۆڤ دا نیە.بەڵکو لە بارودۆخی ئاڵۆزو ناهەمواری زانستی، ئابووری و کۆمەڵایەتییەوە سەرهەڵدە دا. نەفامی، نەبوونی پاڵپشتی ئابووری، نەبوونی هێمنایەتی کۆمەڵاتی، دوو دڵی و سەبارەت بە داهاتوو، مرۆڤ بەرەو خوڕافە و پووچی پاڵ دەنێ.

وەها کەسانێ لە جیاتی کەڵک وەرگرتن لە توانا گەورە خوا پێداوەکانی خۆیان چاو لە دەستی هێزی غەیبی و میتا فیزکین. بۆ دەرچوون و ڕزگار بوون لە بیر و باوەڕە هەڵەکان پێویستە هەوڵ بدەین بۆ تێگەیشتن لە هۆکارەکان. بە دەربڕینێکی تر هۆشیار و تێگەیشتوو بێت. هەر بۆیە دەڵێن: هۆشیاریی وزانایی سەرەتای ئازادی و ڕزگاری یە. لە ناو بردنی بیرە خوڕافاتیەکان دەبێتە هۆی ڕزگار بوون لە زیندان.

وتراوە: کە بەندیخانە شکا، هەموو پاشا و ئەمیرن.

خۆپەرستی و خۆویستی

- هەر مرۆڤێك حەزبەتەندروستی وخۆشگوزەرانی خۆی دەکات کە ئەمە شتێکی سروشتییە و خۆشەویستی و خۆخوازی یە.

لەبەرامبەریش داخۆشەویستی وخۆپەرستی هەیە کەپێچەوانەی ئەوەیە. لەبەرئەوەی کەسی خۆپەسندو خۆپەرست کاتێ خۆی لەگەڵ خەڵك بەراورد دەکات رازی نییەو لەو بوارەدا هەستیاری بێزاری ونامرۆڤانە لەودا سەرهەڵدەدات.

کەسایەتی یە خۆپەرستەکان بەمەبەستی رازی کردنی خۆیان بەدوای زۆربەی حەزەکانیان دا دەرۆن ولەرادەی پێویست دەردە چن، کە ئەوەش دەبێتەهۆی بارگرژی دەروونیان. نارەزامەندی ئەوجۆرە کەسانە دەبێتەهۆی رووگرژی وستی وبێ زاری یان.

خۆبەستنەوە بە رابردوو

زۆربەی خەڵك حەزدە کەن کەدەست لە تێروانین وباوەڕی رابردوویان شل نەکەن ولە گەڵیانانا بژین وخۆیان لەکێشە وبابەتە نوێکان دووردەگرن ودژایەتی یان دەکەن. بۆ نموونە کاتێ ((کریستۆف کولۆمب)) وتی: زەوی وەک تۆپ خرە و پان نی یە، خەڵک لێی راست بوونەوە و دژایەتی یان کرد.

پاڵپشتی درۆ

- ((دیوید هیوم)) بەگاڵتە بۆ یەکێ لە دۆستەکانی نووسی: هیچ شتێ بە قەت پاڵپشتی و دەستخۆشی خەڵك، درۆ بە هێز ناکا. سەرەڕەو

سیاسەتمەداری ((ئەسینا))(فوش) بەردەوام لە لایەن خەڵکەوە پەسن و دەستخۆشی لێ دەکرا. بۆیە خۆی بە درۆزنێکی گەورە دەزانی.

تۆبە شکاندن

- زۆربەی خەڵك بە هۆی تاوانەکانیان خەمبار دەبن و پەشیمان دەبنەوە و تۆبە دەکەن. بەڵام هەر کات هەلیان بۆ هەڵکەوت، دیسان تووشی تاوان دەبنەوە.

تەماع و چاوچنۆکی

- بێ تەماعی و چاو نەبڕینە سامانی کەسانیتر، ڕەوشتێکی جوانە. بەڵام هەر دڵێی هی ئەم دنیایە نی یە. گوایە چاوچنۆکی و حەزی ماددی بەشێکە لە سروشتی مرۆڤ. ئەم تایبەتمەندی یانە دەبنە هۆی گەلێک گرفتاری، بە گرفتی دەروونیشەوە. بەختەوەرن ئەوانەی کە لە هەوڵی کەم کردنەوەی ئەو دیاردە نالەبارە دان. وتراوە: لە هەر جێگایەک تەماع و ماددەپەرستی چادری هەڵدابێ، جێگای عەقڵ نابێتەوە.

بەراوردی هەرە پووچ

- یەکێک لە بەراوردە زۆر پووچ و باوەکان پێکگرتن و بەراوردکردنی شتەکانە لە گەڵ دەروونی خۆت. خۆپاراستن و وردبوونەوە لەم بابەتە گرینگ و پێویستە.

ڕوانگەی بەرتەسک

- ئێمە وا ڕاهاتووین کە لە چوارچێوەی یەک تێڕوانینی بەرتەسک لە شتەکان بڕوانین. کە لە ڕاستی دا ئەم جۆرە ڕوانگەو بیرکردنەوە، بنەمای سەرلێشێواوی یە. بۆ نموونە سەبارەت بە گرفتێک دەڵێن: ئەم گرفتە تەنیا یەک ڕێگە چارەی هەیە. بەڵام ڕاپرسی و سەرژمێری یەکان نیشانی داوە کە لە قۆناغی کردەوە دا ئەو ڕێگەچارەیە هە ڵە بووە.

زیانی ڕق و بێزاری

- زیانی ڕق و بێزاری ئەوەیە کە بەردەوام وەک دێو و درنج بە شوێن مرۆڤەوەیە و تا وێرانی نەکا، دەستبەرداری نابێت. وەک ئەوەیە گوێی کەسێک بگری و وەک سەرکۆنە کردن، بەرەو شوێنێکی خراپ ڕایکێشن. گومانیشی تێدا نی یە کە بۆخۆشمان لە گەڵ ئەو کەسە دەچینە شوێنەکە.

دێوەزمەی چاوچنۆک

- سەعدی دێوەزمەی چاوچنۆکی کۆت و زنجیر کردووە بەرزی گیانی و سروشتی بێنیازیی ئەو پیاوە ڕێزدارە، خۆشەویستی و ڕێزی ئەو کەسایەتی یەی لە نێو خەڵک دا جێگیر کردووە. سەعدی کت وپڕ باوکی وەفاتی کردووە و بە منداڵی هەتیو بوو. (دەڵێن لە دوازدە ساڵی دا) سروشتی سەرسوڕهێنەری گۆچانی گەردوونگەڕی خستە مستی.

بەشی حەوتەم: بیروزانیاری

کەڵک وەرگرتن لە وردەکاتەکان لە کورتماوەدا

- کاتە کورت و بچووکەکان ئەگەر وسەریەک بخرێنەوە، چەندین کاتژمێری بەسوودو پڕبەرهەم پێک دێنن. بۆ نموونە بەردەوام کاتی دیاریکراو و پێویستت لە بەردەست دا نی یە بۆ خوێندنەوەی کتێبێک. بەڵام ئەگەر لە کاتە کورتەکانیش کەڵک وەرگرین بە مەبەستی خوێندنەوەی کتێبەکان پاش ماوەیەک دەبینین خەریکە کتێبەکە تەواو دەکەین.

زانست

- بەری داری زانست، چاکەکاری و بێ نازاری یە.

گرنگی ڕێزگرتن لە زانایان

- حەزرەتی عەلی(ر.خ) دەفەرمێ: (هەر کەس ڕێز لە بیرمەندێک بگرێ، وەک ئەوەیە ڕێز لە پەروەردگاری خۆی گرتبێت).

بیر

- ئەی براکەم سەراپای بوونت بیرو زانینە

لەوە بترازێ دەمارو گۆشت و ئێسکی خوێنینە.
بیرت وەک گوڵ بێ بۆخۆت گوڵزاری
ئەگەر درکیش بێ لە ناو گڕ دیاری

توێژینەوەی زانستی

- زانست و لێکۆڵینەوە زانستی یەکان کۆمەڵە زانیاری یەکی وشک و بێ گیان نین، بەڵکوو پێکەوە پێکهاتەیەکیان پێکهێناوە و بەو تایبەتمەندی یانەی خوارەوە: خێرا پێشکەوتن، رەوتی چوون بەرەو کەماڵ و تەواوی و شیاویی پێوەندی گەشەو پەرە سەندنەکەی بەستراوەتەوە بە پەسند کردنی لە لایەن بیرو راو تێروانینەکانەوە. مەرجی سەرەکی گەشەو پەرە سەندنی لێکۆڵینەوەکان: ئەوەیە کە بایەخە بنچینەیی یەکان باویان هەبێ و رێزی بەرامبەر لە کۆمەڵگە زانستی یەکان و پەنا نەبردنە بەر چەق بەستوویی و سەپاندن لە ئاڵ وگۆڕی بیرو راو تێروانینەکان دا، لە نارادابێت. پێویستە توێژەر بە چاوی رێزەوە، سەیری لێکۆڵەرەوەکانی تر و بیروڕایان بکات، لە باس و کەڵە وەکێشی زانستی دا، تەنیا گرنگی بە راستی بدات و خۆی لە سەپاندن و زۆرەملێ بە دوور بگرێ.

بیرکردنەوە و وردبینی

- وردبینی و بیرکردنەوە دوو هێزی تەواوکەری یەکترن. جولن بیرکردنەوە دەبێتە هۆی وردبینی و بە پێچەوانەشەوە. لە لایەکی تریشەوە

تێفکرینی قووڵ ژێری بە هێز دەکات. ئەوەی کە دەبێتە هۆی باڵادەستی و بەرزی مرۆڤ، بلش تێڕامان و وردبوونەوە یە لە سەر بلس و بابەتەکان. هێندێک لە نووسەران پێیان وایە پێوەندی راستەوخۆ لە نێوان هەست و لێبوردن دا هەیە.((چیخۆف))کە وازی لە کاری پزیشکی هێناو بوو بە نووسەر، لێیان پرسی: ئایا لە کاری پزیشکی یەکەی کە لەپێش نووسەری دا دەیکرد، رازی یە؟ لە وڵام دا وتی: بەڵێ چونکە لەو کارە فێری سەرنجدان و وردبوونەوەو جوان بیرکردنەوە بووم.

چوار بنچینە

- بە مەبەستی فێربوون و بەکارهێنانی دروستی هەر جۆرە کارو هونەرێک، پێویستە بە دوو قۆناغ دا تێپەڕین. قۆناغی یەکەم بریتی یە لە فێربوونی تیئۆری و قۆناغی دووهەمیش بە کارهێنانی بە کردەوەو دروستی تیئۆری یەکانی قۆناغی یەکەم، کە هەندێ کەس ئەو بەکارهێنانە دروستە بە هونەر ناوزەد دەکەن. ئەو قۆناغە بە تێپەڕبوونی کات و لە ژێر چاودێری مامۆستایان دا دەستەبەر دەبێ. ئەگەر ئامانجی مرۆڤ روون و دیاریکراو بێت، ناکامی فێربوونی زانستی و کرداری هەر هونەرو زانیاری یەک باشتر دەبێت. بۆ گەیشتن بەو ئامانجە بایەخدارە و مامۆستایەتی لە بواری خوازیاری خۆی دا، گرنگیدان بە و چوار بنچینە پێویستە کە بریتین لە: لە سەر هەست بوون، رێک و پێکی، حەز و هۆگری، پشوو درێژی.

- کەسانێکی ئەوتۆهەن کەلێهاتوویی باشیان هەیە. بەڵام بەداخەوەبەهۆی ڕەچاوەنەکردن و سەرنج نەدانی ئەوچوارینچینەی سەرەوە سەرکەوتوویی بەرچاویان نییە.

نێوبانگ و شانازییەکان

بیرمەندەراستەقینەونازادەکان ،یاری بە نێوبانگ وشانازییەکان دەکەن وگرنگی یان پێ نادەن و هیچ کاتێک لە بەر شانازی و خۆخۆشەویست کردن لە دەربڕینی بیروڕا زانستی ودرووستەکان خۆنابوێرن ودوورلەژاوەژاو و خۆ نواندن و دووڕوویی درێژەبەژیانیسەربەرزانەیان دەدەن.

رادەی ڕازی بوون بە بەڵگەزانستی وژێربێژی یەکان

بەداخەوە زۆربەی خەڵك بە سەختی دەکەونە ژێرکاریگەری ڕازی بوون بە بەلگە ژیربێژی و ژیری یەکان. چونکە ئەوانە بە توندی کەوتوونە ژێرکاریگەری باڵا دەستی حەزو ویستی دەروونی و نارەزووەکانیانەوە، کە ئەوەش ڕەنگە بەهۆی جۆری پەروەردە، یان پێوە ندی بە حاڵەت و تایبەتمەندی یە خودی یەکانی ئەوانەوە هەبێ یان پەیوەندی بە هەردوو هۆکار واتە: خودی و دەرەکی یەوە هەبێ. ئەو داب و نەریتانەی لە ناو کۆمەڵگەیەك دا باویان هەیە، وەک خوا پەرستی یەک فێری منداڵەکانی دەکەن کە دیارە ئەوەش لە قۆناغی بەر لە هەرزەکاری دایە و بە تەواوی

نەگەیشتۆتە ئاستی بیر کردنەوە و ژیری یەوە. نەهێشتنی ئەو ناکار و تایبەتمەندیانەی لە قۆناغی منداڵی دا دەستە بەر دەکرێن، کارێکی ئاسان نییە و هەر لە بەر ئەوەیە کە مامۆستایانی پەروەردە گرینگی دەدەن بە بنەما پەروەردەیی یە دروستەکان. بە تایبەتی لە قۆناغی منداڵی دا. لەو کۆمەڵگایانە دا کە خەڵک فێر نەکراون باش بیر کردنەوەو شارەزاییان سەبارەت بە زانست هەبێ و بابەت و کێشەکان بە بیر کردنەوەیەکی دروست و بە جێ تاو توێ بکەن. ئەو بیرە بەزەینی مرۆڤ دادێت کە لەوانەیە ئەو خەڵکە هەر لە خودی خۆیان دا ئامادەی قبوڵ کردن و ڕازی بوونیان بە بەڵگە زانستی و ژیریێژی یەکان نییە، کە ئەوەش تێڕوانینێکی هەڵەیە.

ڕادەی زانست و لە کارزانی

- هێندێک کەس هەر کە کەمێک زانست و زانیاری و لە کارزانی یان لە خۆیان دا بەدی کرد، وا تێدەگەن گەیشتوونە دوا قۆناغی زانست و زانیاری لە کاتێک دا کە هەر لێویان لە سەر چاوی زانست و شارەزایی تەڕ کردووە. زانا و چا زانە ڕاستەقینەکان هەمیشە دڵ بە کەم و کوڕی زانیاری یەکان دا دێنن. هەر وەک ((نیوتن))دەڵێ: لە قەراغ دەریای مەعریفە من هەر سەر گەرمی دوڕ و گەوهەرەکانم . خۆبەزلزانین لە هەموو بوارێک دا گەورەترین کۆسپی گەشە و پێشکەوتنە.

بالآخانەی لە رزۆک

- وردە بەردەکان لەرزۆ کن و ئەو بالآخانەی لە سەر بنەمای دیواری وردە بەرد بنیات بنرێ، لەرزۆکە و بە لافاوێکی لاواز تێک دەڕووخێ. ئەو بیر و ئیئئۆلۆژی یانەی، پشت بە بەڵگەی لاواز و نا زانستی و دوور لە ژیری دەبەستن، لەرزۆ ک و دانەمەزراون.

وتوویژ لەگەڵ داهێنەرێک

کاتێـک وتووێژیـان لـەگـەڵ دروسـتکەری زنجیـر دە کـرد ، ئـەم داهێنـەرە کـەمـدوێ بـوو خۆی لـە ڕوون کردنـەوە دەپاراست. سـەرەنجام گـوتی: ڕێگـام بـدەن زارم هـەروا بـەسـتراو بێ. چونکـە بـۆ زنجیرێکی چاک چ ڕۆڵێک لە داخراوی باشترە؟

داهێنەری مەکینەی درووماں

- لە کاتێکدا کە هیچ کەس پشتیوانی لێنەدەکرد، بە دڵێکی پڕ لە خەم وتی: ئەگەر چەند کەوچکە سوویێک بۆ تێرکردنی زگی برسی منداڵەکانم و گۆڕێکی بچووکم بۆ بیرکردنـەوەکـانی کـاتی تـەنیـایی هەبوایە، چ گازندەم لە ژیان نەدەبوو. بەڵام هەژاری و دەست کورتی ئەو داهێنەرە چارە ڕەشە بە جۆرێک بوو، کە تەنانەت بەم نارەزووە ساکارەشی نەگەیشت و سەرەنجام بە ناکامی سەری نایەوە. هاوسەرەکەی ناچار بوو لە کارخانەیەکی بچووک دا بە مووچەیەکی کەم کار بکات، بۆ ئەوەی زگی منداڵە هەتیوەکانی پێ تێر بکات.

پێوەندی نێوان نووسەر و خوێنەر

- پێوەندی نێوان نووسەر و خوێنەر پێوەندی یەکە لە چوار چێوەی قسە و وتەدا، نەک پێوەندی یەکی بە کردەوە و هەڵس و کەوت. نووسەری ئەو تۆ هەن کە بابەتگەلی باش و مەعنەوی و مرۆڤانەیان نووسیوە، بەڵام بۆ خۆیان کاریان پێ نەکردوون ولە قۆناغی کردەوە دا پیادەیان نەکردوون. ئەوە خاڵێکە کە دەبێ خوێنەران لە بەرهەمەکانیان شارەزا بن. پێویستە ئەم بابەتە سەبارەت بە وتار بێژ و بێژەرانیش لە بەر چاو بگرن.

گرنگی و پێویستی گۆڕانکاری شێوازەکانی هونەر

- گۆڕانکاری لە شێوازەکانی هونەر دا پێویستیەکی مێژووی یە. سەبکێک کە بۆ قۆناغێک دیاریکراوە، لە قۆناغەکانی تر دا کاریگەری لە سەر هەستیاری نی یە. لە هونەر دا شاسواری ئەمر هەن. بەڵام هیچ سەبک و شێوازێک ئەمر نی یە. هەموو شەوێک فکرێکی نوێم هەیە و بیر و ڕایەکی تر.

مامەڵە لەگەڵ کێشەیەک

- دکتۆر((ڕێمۆندچارلیس))دەڵێ: هەڵس و کەوت و ڕوو بەڕوو بوونەوە لەگەڵ بابەت و کێشەیەک، بەواتای ئەوە نی یە کە دەبێ کارێک هەر بکرێ، بەڵکو پێویستە لەو بابەتە شتێک فێربین و بیری لێ بکەینەوە.

کتێب

- کتێب لایەنی نوێ بە ژیان دەبەخشێ و بێ ئەوەی لە جێی خۆمان جوڵابین، جێگە دوورەکانمان نیشان دەدا، پێویستە مرۆڤ لە بازنەی بەر تەسکی ژینگەی تایبەتی خۆی بێتە دەر و لە جیهانی تریشدا بسوورێتەوە. کە کتێب دەتوانێ بۆ ئەم مەبەستە یارمەتیدەر بێت. ئەو کەسەی کتێبی دڵخوازی خۆی دەخوێنێتەوە هەست بە سستی و سەختی و تێپەڕینی کات ناکا. ئەو کەسەی خەریکی کتێب خوێندنەوەیە، بۆتە هاو نشینی بیرمەندان و کەڵک لە ئەزموون و تێڕوانیەکانیان وردەگرێ.

هۆشیار کردنەوەی هونەرمەندان

- هێندێک لە هونەرمەندەکان((نوسەر، وێنەکێش، پسپۆڕی مۆسیقی، ئەکتەر))کە شتێک دەخوڵقێنن، بە داخەوە تووشی نەخۆشی لە خۆڕازی بوون دەبن کە نەخۆشیەکی دزێوە.

چەق بەستوویی لە ڕابردوودا

- ئەوەی جێی سەرسوڕمان و تێڕامانە لە زانستی پزیشکی کۆندا، ئەوەیە کە بۆچی لە ماوەی چەند هەزار ساڵدا ناوا وەستاو وبێ جووڵە بووە و نەیتوانیوە خۆی لە کۆت و بەندی جادوو و خەیاڵ قوتار بکا؟ هێندێک ئەتەوە زۆر خۆ پارێز و کۆنە پارێزن و قەت بەبیری نوێ ڕازی نابن و واز لە تێڕوانین و سوننەت و ناکارە کۆنەکانیان ناهێنن.

زانست و تێگەیشتنی ئەمانە وەک ئەو کۆگا و مەخزەنانەیە کە لە ماڵە کۆنەکان دا هەیە و لەو کۆگایانەدا لە ئەوە دێرینەکانەوە تا ئەمڕۆ کەل و پەلی کۆنە و کرمێ وجل و بەرگی کۆن و پەرتووکی بڕشاوی و تێکەڵ و پێکەڵ، هەڵگیراون و فڕیدان یان فرۆشتنیان بە سەرپێچی کلتوری خۆیان دەزانن. ئەگەر پێداچوونەوە و نوێگەری لە بیر و ڕا و تێفکرینەکانی مرۆڤدا نەبێت، گەشە و پێگەیشتن چۆن دەستە بەر دەبێ؟

هزر و کردەوە

- سروشتییە کردەوە بە دوای هزردا دێ . ئەوانەی کە بەدینیهێنەری هزرێکن کاریگەری زۆریان لە جیهاندا هەیە. تەنانەت مارکسیستەکان کە ڕەسەنایەتیەکی زۆرتر بۆ کۆمەڵگە سەربارەت بە تاک و بیری تاک ڕەچاو دەکەن، لە بیریان چۆتەوە کە مارکس بۆخۆی بە تێفکرین و بیر کردنەوە توانی بیرۆکە و ڕێچکەیەک وەدی بێنێ و ئەو فکر و ڕێچکانەش لە کردەوەدا بوون بە هۆی ئاڵ و گۆڕی گەورە لە ڕووی مێژویی و کۆمەڵایەتی و لە نێو بەشێکی بەرینی بەرەی بەشەردا و سەرەنجام وەک زۆر لە هزر و دیاردەکانی تر لە ڕەوتی گۆڕانی فکری مرۆڤدا سەرەنگرێ بوو.

نووسەری باش

- نووسەری باش ئەو کەسەیە کە هەتا بۆی دەکرێ زۆر ترین لایەنەکانی بابەتێک بۆ خوێنەر ڕوونکاتەوە و بوار بە خوێنەر بدا

بۆخۆی دادوەری بکـات. نـەك بیـر و تێڕوانینـی خـۆی بـۆ وێنابکـا و بەسەریدا بسەپێنی.

قوتابیانی زانکۆ و چۆنیەتی خوێندنەوە

- کات و شوێن هەرچەندە لە خوێندنەوەدا ڕۆڵی خۆیان هەیە، بەڵام گونجاویی ئەم دوانە بەتەنیا بەس نی یە بەڵکو پێویستە قوتابی لە لایەنی ڕووحی و دەروونیشەوە ئامادەیی خوێندنەوەی تێدابێ. ئەگەر قوتابییەک مەبەست و هۆیەکی نەبێت لە خوێندنەوەدا، ناکرێ خوێندنەوەی هەبێت یان ئەگەر ئامانج و مەبەستەکانی شتگەلی گرینگ نەبن، ناتوانێ بخوێنێتەوە، سوودمەند بێت و چێژ لە خوێندنەوە وەربگرێ. کەوابوو ئامانج و مەبەست هۆکارێکی دەروونییە کە بەردەوام لە سوودمەندبوون لە هەموو کارەکانی قوتابی ولە خوێندنەوەشدا ڕۆڵی بنەڕەتی دەبێ.

پرسیار کردن

- سەعدی لە گوڵستاندا دەڵێ: پرسیاریان لە زانای گەورە محمد غەزالی کرد کە چۆن گەیشتویتە ئەو ئاستە بەرزە لە زانستدا؟ فەرمووی: بە هۆی ئەوە کە هەر شتێکم نەزانیبێ، شەرمم نەکردوە سەبارەت بەو شتە پرسیار بکەم..

بەشی هەشتەم: دادگەری ستەم

تەتەڵەی داگەری

- سەرنج بدە و تێرامێنە و جڵەوی ویستت مەسپێرە دەستی هەوەست. چونکە تۆ نافرێنراوێکی لاوازی و نافرێنەرێکی بەهێزتر لە تۆ هەیە کە بوونی تۆش بەدەست ئەوە.

- وردبین و حەواوە بەو لەگەڵ ژێر دەستەکانت کە سپاردەی پەروەردگارن هێمن بە و لەگەڵیان بە بەزەیی بە. بۆ ئەوەی قاپی سۆز و بەزەییت لێبکرێتەوە.

- کاتێک بڕیارێک دەدەی و دەسەڵاتداری دەکەی، سنوورەکانی شەرع و ویژدان مەبەزێنە.

ستەمکاری پاشا و دەسەڵات دارەکان

- لە درێژایی مێژوودا دەبینین کە فەرمانڕەوا و پاشاکان هەوڵ و ویستیان ئەوە بووە کە بە زەبر و زەنگ و گوشار خەڵک بگۆڕن و لەگەڵ خواست و بیر و بەرژەوەندی یەکانی خۆیان ڕایان بێنن و لە پێناو گەیشتن بەو مەبەستەدا، هەنگاو و هەڵوێستی نا مرۆڤانەیان هەبووە. ئەو دەسەڵاتدارانە توانای هەڵسوکەوت وگوێگرتن لە بیر و ڕاو باوەڕی بەرامبەرەکانیان نی یە و لەم بوارەدا دەستیان داوەتە هەڵوێست و تاوانی

زۆر درِندانە و دژە مرۆڤانە. ئەو جۆرە تێگەشتن و کردەوە درِندانەش رێگە لە ئازادی و گەشەی مرۆڤەکان دەگرێ و بە داخەوە لاپەرِی رەش لە مێژوی مرۆڤدا پرِدەکەنەوە وەک (سووتاندنی مرۆڤەکان زیندانە تاریک و تاقەت پرووکێنەکان دەست و پێ برِین، لە داردان،فیشەک باران و کوشتاری بە کۆمەڵی خەڵک، بە ژن و منداڵی بێ تاوانیشەوە و...). بیر کردنەوە و وێنا کردنی ئەو کردەوە درِندانە، بۆ مرۆڤە ئازاد و تێگەشتووەکان دەست نادا. رەفتاری درِندانەی فاشیستە نازی و کومونیستەکان نموونەی بەرچاوی ئەو درِندە خوویین.

وتەی سیمۆن لەبس لە ...

- ((سیمۆن لەبس))لە کتێبی((جلە تازەکانی سەرۆک مائۆ))دا دەنووسێ: کاتێک فەرمانرِەوا چەوسێنەرەکان لە کۆتایی تەمەن نزیک دەبنەوە، بەد گومانی و دڵرِەقییان زیاد دەکا و دەست دەکەن بە دەرکردن و وەلانانی کەسایەتییە لێهاتوو و وەزیرە لە کارزانەکان و بە پێچەوانەشەوە رۆژ بە رۆژ زۆرتر لە ژن و خزمەتکارەکانی دیوانی سەرۆکایەتی نزیک دەبنەوە و پشتیان پێدەبەستن.

لێکچوونی نێوان ئیمپراتۆرییەکان

- لە راستی دا تێکرِای ئیمپراتۆری یەکان وەک یەک دەچن. ئەوان بە سوود وەرگرتن لەکەسانی تر قەڵەو دەبن. دیارە ئەو دەسەڵاتانە

ی کە لە سەرینەمای چەوساندنەوە ویەکۆیلە کردنی چین وتوێژەکانی خەڵک، دامەزراون، هەردەمێ رۆژێک سەرەنگری ببن .هێندیک جار ئیمپراتورو فەرمانرەواکان بۆگەیشتن بەئامانجە شەیتانی یەکانی خۆیان بەنارِوا لە باوەری پاک وبروای بێ خەوشی خەڵک کەلک وەردەگرن و بە رواڵە ت خۆیا ن وەک خاوەن بیروباوەری پاک نیشان دەدەن..

بەرژەوەند پەرستەکان

- بـە پێـی پێوانـە ی بـەرژەوەندی،سـەرمایـەدار وبـەرژەوەنـد پەرستەکان‌تاوەدەنە کاری نەشیاو. بۆنمونە دەڵێن ئەگەر پەنجا لە سەدی سوود دەستەبەر ببێ، خاوەن سەرمایە ئامادەیە خۆی بکاتە قوربانی و یاسا مرۆڤایەتی یەکان دەخاتە ژێر پێ و ئەگەر رادەی سوود سێسەد لە سەد بێت، سوود پەرست لە هیچ چەشنە تاوانێک سڵ ناکاتەوە.

سێ هۆکاریماڵوێرانکەر

- سـێ شـت ئـەگـەرگـەشـە بکـەن و پـەرە بـسێنن، تێکـدەر و ماڵوێرانکەرن: ئاگر، لافاو و کۆمەڵانی هەراوی خەڵک بە گشتی.

وەک بەهرەیەک کەڵک لەنەخۆشیەکانتان وەرگرن

- بەراستی مرۆڤ دەتوانێ لەکاتی نەخۆشی دا بەتایبەت لەقۆناغی چاکبوونەوەیدا، بیرلەبابەت وکێشەی جۆراوجۆربکاتەوەولەبواری کاری

تایبەتی خۆیدا پێشکەوتنی بەرچاوی هەبێ. بۆیە لە جیاتی ئەوەکە لە کاتی نەخۆشیدا دەرونی خۆمان و دەوروبەرمان نارەحەت بکەین، باشتر وایە خۆشحاڵ بین کە بەو دەرفەتەی لەکاتی نەخۆشیدا دەستمان کە وتووە، خەریکی بیروفکری بنیات نەر و چارەنووس سازیین و دوای نەخۆشی پێشکەوتووترین.

بەشی نۆهەم: پاکوخاوێنی

پارێزگاری و چاودێریکردنی باری دەروونی

- زۆربەی خەڵک ئەوە نازانن کە مێشکی مرۆڤ دەزگایەکی ناسک و ئاڵۆزە و پێویستە ئەوپەڕی چاودێری و پارێزگاری لێ بکرێ. حەسانەوە، دڵخۆشی وخۆ لە کێشە وەرنەدان زۆر گرنگە. بەدبینی، ڕق وقین و چاوچنۆکی و تەماع و دوژمنایەتی کردنی خەڵک، هۆکاری سەرەکین بۆنەخۆشی. خۆشبەختن ئەوانەی بەناسوودەیی دەژین و بەبێ هۆ تووڕە نابن ونارامگرو لە سەرخۆن و لە خۆیان دەرناچن. خۆشبەختن ئەو دایکانەی بەبێ بەڵگە لە سەرشتی بچووک، ڕەخنە لە منداڵەکانیان ناگرن..

ئایا دەمێ لە ڕۆژەکانی پشووش داهەرخۆمان ماندوو ونارەحەت بکەین؟ بۆ بە بێ هۆخەمی هەڵەو چەوتی یەکانی ڕابردوو بخۆین یان خەمی داهاتوو بخەینە سەرملمان؟ بێتوانایی لەبڕیاردان دا و بێ ئیرادەیی ودوو دڵی، دەبنە هۆی بارگرژی و ناارامی . خوایە ئارامی و پشوو درێژیم پێ ببەخشە بۆئەوەی ڕازی بم بەو شتانەی کە بۆم ناگۆڕدرێن و بەوئازایەتی یە خەڵاتم بکە کە ئەوەی دەتوانم بیگۆڕم، بۆم بگۆڕدرێت و بەو لە کارزانی یە بەهرەمەندم بکە کە بتوانم لە جیاوازی یەکان تێبگەم.

چێژ لە ژیان وەرگرن

- لە قۆناغی ئێستا دا چەندە بۆت دەلوێ، چێژ لە ژیان وەرگرە. نابێ بڵێی کاتی زۆرمان لە بەر دەست دایە و پشت بە داهاتوو ببەستین. بەڵکو بە پێچەوانەوە دەبێ بڵێین درەنگ بووە.

پزیشکە پێویستەکانی کۆمەڵگا

- کۆمەڵگە پێویستی بە پزشکی ئەوتۆ هەیە کە وێڕای چارەسەر کردنی نەخۆشی یە جەستەیی یەکانی ، هەوڵی چارەسەری ڕوح و دەروونی خەڵکیش بدەن. ئەو جۆرە پزیشکانە پێویستە، نازایەتی، دلێری، نەترسان لە مردن، نارام گرتن، توانا و پشوو درێژی و ڕاستگۆیی لە خەڵک دا وەدی بێنن .دەبێ ئە و پزیشکانە خەڵک تێبگەیەنن لەوە کە کارکردن و میانە ڕەویی لە هەموو کار وبارێکدا، دوو هۆکاری گرنگن بۆ تەندروستی گیان و جەستە. دەبێ خەڵک ئەوە بزانن کە کارە دەستی یەکان و وەرزش و ڕاهێنانە جەستەیی یەکان بۆ تەندروستی و خۆپاراستن لە نەخۆشی یەکان، بەتایبەتی نارەحەتی یە دەروونی و ڕوحی یەکان زۆر گرینگ و پێویستە. دەبێ خەڵک بزانن و خۆڕا بێنن کە تا بۆیان دەکرێ تووڕە نەبن و لەگەڵ خەڵکی تووڕە بلس و کەڵەوەکێشی نەکەن ئەو باسانە زۆرتر سەر دەکێشن بۆ ژاوە ژاو وهەڵلا و هەنگامە. پێویستە خەڵک بزانن کە منالان زوو تووڕە دەبن و دڵیان ناسکە و خێرا دڵیان دەشکێ. بۆیە دەبێ بەو پەڕی

هۆشیاری و خۆشەویستی و ڕێزە وە ڕەفتاریان لەگەڵ بکەین و دەبێ بە گوێرەی فکری خۆیان و چاوەڕوانییەکانیان چاومان تێوە بن.

میگرن (شەقیقە)

- جۆرە ژانە سەرێکە کە دووبارە دەبێتەوە و نێوە نێوەیە و لایەکی سەر دەگرێتەوە. بەهۆی فراوان کردنی خوێن بەرەکانی مێشک، میگرن پەیدا بووە. هەر بۆیە دەکرێ ئەوە بەڕاست بزانین کە فراوان بوونی دەماری خوێن بەرەکانی مێشک لە لایەکی مێشک دا، دەبێتە هۆی ئێش و ژانی ئەو لا سەرە. هەوڵیان داوە کە هۆکاری ئەو فراوان بوونە کە جار و بارە پەیدا دەبێ و دەبێتە هۆی ژانە سەر، بدۆزنەوە. لە بەر ئەوە کە ئەم جۆرە سەر ئێشە لە ئەندامانی خێزانێک دا بەدی دەکرێ، دەکرێ بڵێین بۆ ماوەیی هۆکارێکی گرینگی ئەخۆشییە کەیە و ئەوەش قبوڵ بکەین کە حاڵەتێکی تایبەت و کەم و کوڕی یەک لە خوێن بەری لایەکی مێشکی ئەو کەسانە دا هە یە. ئەو خەوش و کەم و کوڕیانەش لە خوێن بەرەکان دا زەمینەیەک پێک دێنن و هۆکاری تری سەرهەڵدان، دەست پێ کردن و گەڕانەوەی میگرنین بۆ جاری دیکەش.

ئەو هۆکارانەش بریتین لە: ماندوویی، چاوپێکەوتن و سەردانەکان، بە ناکام نەگە یشتنەکان، کاری لە ڕادە بەدەر، وت وێژی هەڕەشە ئامێز، هەڵچوون، ناڵ و گۆڕ و هەڵچوونە هۆرمۆنی یەکان، هەندێک جۆرە خواردن و زۆر هۆکاری نەناسراوی دیکەش.

له ڕوانگەی دەروونناسی یەوە کەسانێک تووشی نەخۆشی میگرن (شەقیقە) دەبن کە خۆ بە زلزان و مەقام پەرستن و پێیان خۆشە بە پێی بەرنامە ژیان تێپەڕ کەن. سەبارەت بە خۆیان و خەڵکی تر ڕەخنەگر و عەیب دۆزن و پێویستیان بەوەیە خۆیان بەسەر دەست و پێی خەڵک دادەن و لە بەرامبەر بە ناکام نەگەیشتنەکاندا توشی تورەیی و تۆران دەبن. دیارە ئەوەش هەمیشەیی نیە. کاریگەری و دەست ڕۆیشتوویی پزیشک

- کافریش دەزانێ کە دەست لەسەر دەست دانان و چاوەڕوانی موعجیزە و ڕێگە لە یارمەتی گرتن، تاوانە. بەڵام ئەو کاتەی خەڵک ڕەفتار بەو وتارەیان ناکەن و قسە و بیر و ڕاو ڕێنوێنی یەکانی دکتۆر لە گوێ ناگرن، دکتۆر بە نائومێدییەوە تێدەگا کە زۆر کەم شارەزایی سەبارەت بە خەڵک هەبووە و قسەی چەندە بڕ دەکا لە نێوان خەڵك دا.